பிரசவ கால ஆலோசனைகள்



பிரசவ கால ஆலோசனைகள்

பூவை ஆறுமுகம்

மதி நிலையம்
45, செல்லப்பிள்ளையார் கோயில் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014
(அமீர் மஹால் அருகில் ● போன் : 8540265)

முதற்பதிப்பு . டிசம்பர் 1996

★

தயாரிப்பு : எஸ். பி. மெய்யப்பன்

★

விலை : ரூ 20.00

★

பொருளடக்கம்

அச்சிட்டோர் : ஜீவோதயம் அச்சகம், சென்னை-5

முன்னுரை

பெண்களின் வாழ்வில் பிரசவம் என்பது, மறு ஜென்மம் எடுப்பது போல என்பார்கள். அந்த அளவுக்கு மிகச் சிரமமான நிலை என்றாலும், அதிலும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி பெறுவதே பெண்ணின் இயல்பு.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்ததைத் தெரிந்துகொண்ட நாள் முதல் இனம் புரியாத மகிழ்ச்சியடைகிறாள். ஆயினும் அவள் மழலைச் செல்வத்தை ஈன்றெடுக்கும் நாள்வரை எப்படி எப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முறைகளைப் பல பெண்கள் அறிந்திருப் பதில்லை. அத்தகைய பெண்களுக்கு ஒரு சிறந்த வழி காட்டியாய் இந்த நூலை உருவாக்கியுள்ளேன். பெண் களுக்கு இந்த நூல் பயன்படும் என்பதில் மகிழ்ச்சி.

இந்நூலை வெளியிட முன்வந்த மதி நிலையப் பதிப்பாளர் திரு எஸ். பி. மெய்யப்பன் அவர்களுக்கு என் இதய நன்றி என்றும் உரியது.

பூவை. எஸ். ஆறுமுகம்.

பதிப்புரை

மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே — நல்ல
மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா.

என்ற கவிதை வரிக்கேற்ப, தாய் நாடு என்றும் தாய் மொழி என்றும் தாய்க்குலம் மிகவும் உயர்வுபடுத்திப் பேசப்பட்டு வருகிறது. அத்தகைய பெண்ணாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் தாய்மைப் பேறு என்னும் பிரசவ காலம் என்பது ஓர் இனிமையான சுகானுபவத்தைத் தரும் ஒரு பருவமாகும்.

அத்தகைய பிரசவ காலத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் உடலியல், மனவியல் மாற்றங்கள், அக்காலத்தில் அப்பெண் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அன்றாட நடைமுறைப் பழக்கவழக்கங்கள், மருத்துவ சிகிச்சைகள், உணவு முறை போன்ற பல்வேறு நுணுக்கமான விவரங்களை பலருக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் இந்நூலில் ஆசிரியர் சிறப்பாக எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார். அவருக்கு எங்கள் நன்றி.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சிறந்த வழிகாட்டியாக விளங்கும் இந்நூலைத் தாய்க்குலம் பயன்படுத்திப், பயன் பெற வேண்டுகிறோம்.

—பதிப்பகத்தார்.

பிரசவ கால ஆலோசனைகள்

1. குழந்தையும் தெய்வமும்

''அம்மா! நான் எங்கிருந்து வந்தேன்? நீ என்னை எங்கே கண்டு பிடித்தாய்?'' என்று தாயைப் பார்த்துக் கேட்டது குழந்தை.

தாய் கரைகாணா ஆர்வத்துடன் குழந்தையை இழுத்து மார்புடன் அணைத்துக் கொண்டு, அழுகையும் சிரிப்புமாகப் பதிலளித்தாள்.

''என் செல்வமே! என் இதயத்தில்—அதன் ஆசையாகவே நீ மறைந்திருந்தாய்!''

''எங்கள் குலதெய்வத்துடன் நீயும் கோயில் கொண்டிருந்தாய். அதைத் தொழுதபோது, உன்னையுமன்றோ நான் வழிபட்டேன்!''

''என்னுடைய கோரிக்கைகளிலும், என்னுடைய ஆசைகளிலும் என்னுடைய உயிரிலும், ஏன், என்னுடைய தாயின் உயிரிலுங்கூட நீ இருந்தாய்!

பிரசவ கால ஆலோசனைகள்

''நம் இல்லத்தைக் காக்கும் அழிவில்லாச் சக்தி சொரூபத்தின் மடியிலே, நீ தலைமுறை தலைமுறையாகத் தாலாட்டப் பட்டிருக்கின்றாய்!

''சொர்க்கத்தின் முழு முதற் செல்வமும் அருணோதயத்தோடு பிறந்த இரட்டைப் பிறவியுமான நீ, உலக உயிர் ஓடையோடு மிதந்து வந்து, என் இதயத்திலே கரை சேர்ந்து விட்டாய்...!''

—தாகூர்

சிருஷ்டிப் புதிருக்கு ஒரு தத்துவமாக விளங்குகிறாள் பெண். அவளது பெண்மையோ படைப்புத் தத்துவத்துக்கு ஒரு விளையாட்டாக அமைகிறது. ஆனால் பெண் தாய்மைப்பேற்றை அடையும் பொழுதுதான், அவள் சிருஷ்டிக்கே ஒரு ஜீவன் ஆகின்றாள்; அதன் மூலம் படைப்பின் ரகசியம் அம்பலமாகின்றது; சிருஷ்டியின் புதிருக்கும் ஒரு விள்க்கம் கிடைத்து விடுகின்றது!

ஆம்; குழந்தைதான் படைப்புச் சக்தியின் முதல் ஆத்மா. அந்த ஆத்மாவை அருளுகிற—அருளவல்ல அந்தத் தாய்தான் படைப்பிற்கு ஒரு விதி—ஒரு தவம்!

உண்மைதான்; தாய் தவம் இருந்து, நோன்பு இயற்றி, கனவு கண்டு, அன்பு வளர்த்துப் பெற்ற மதலை உலகின் ஜனத்தொகையில் ஓர் அங்கம் வகிக்கத் தொடங்குகிறது; நாட்டு நடப்பில் அதற்கும் ஒரு பங்கு கிட்டக் காத்திருக்கின்றது! வாழ்வியல் கதைக்கு அதுவே விதியாகவும் இயங்கத் தொடங்கி விடுகின்றது!

''குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்தே!'' என்று சொல்லப்படுவது உண்டல்லவா!—இம்மொழி நமது தமிழ்ப் பண்பாட்டுக்கு ஒரு விளக்கமாகும். கொண்டாடப்படும்போதுதான் குழந்தையும் தெய்வமும் ஏற்றம்

பெறுகின்றன! கொண்டாடக் கொண்டாட, கடவுளுக்குச் சக்தி கூடுதல்; அம்மா திரியேதான், குழந்தையின் நிலையும் அமைகிறது.

இத்தகையதொரு பொது நியதியின் கட்டுக்கோப்பில் தான் புதிய உலகின் பரிணாமத் தோற்றம் உருவாகிறது. இந்தப் புதிய புவனத்தில், குழந்தை தெய்வமாகிறது: தெய்வம் குழந்தையாகிறது. குழந்தையும் தெய்வமும் ஒன்றி இணைந்ததொரு கூட்டுப்பான்மைக்கு உத்தாரமாக அமையவல்ல—அமைந்து விடுகிற—அந்தத் தாயைப் போற்றுகிறோம்; அத்தெய்வத்தின் பொறுமைக்கு—தர்மத்துக்கு—சகிப்புத் தன்மைக்கு—அன்புக்கு—அருளுக்கு அத்தெய்வம்தான் உதாரணமாக முடியும்; அத்தவ நெறிப்பான்மைக்கும் அச்சக்திதான் சாட்சியாக ஆகவும் கூடும்.

வாழ்வியல் போக்கின் பிரத்யட்ச உணர்வாகவும் நடைமுறை மெய்யாகவும் இச்சட்டம் ஆட்சி செலுத்துகிறது. இச்சட்டத்தின் ஆளுகைக்கு உருக்கொடுக்கும் உரிமை, ஆண்—பெண் எனும் மகத்தான மெய்ப் பாட்டுணர்வுகளுக்கே சொந்தமாகின்றது. அந்தப் பொது நியதியின் இரு வேறு கூறுகளாக—இயங்கும்—அல்லது இயக்கப்படும் பிண்டங்களாக விளையாடும் அல்லது விளையாட்டுக் காட்டும் ஆண்—பெண் என்கிற தூண்டுதலின் கூட்டுறவுதான் வாழ்வு; அதுவேதான் அவனி.

மெய்தான்: புவனமே சக்தி சிவம் வடிவானது என்று சைவ ஆகமங்கள் சொல்லவில்லையா?

ஆதி மனித குலத்தின் நாகரிகத்துக்கும் இந்நியதிக் கோட்பாடுதான் வரம்புக் கோடாக விளங்கியது. இன்றைய விண்வெளிக் கேளிக்கையின் யுகசந்திக்கும் அதே குறிக்கோள்தான் மையப்புள்ளியாக விளங்குகிறது.

பட்டினத்தடிகள் அழகு கனிந்த ஒரு பாடலைப் பாடியிருக்கின்றார்:

ஆண்—பெண் இனக்கவர்ச்சிக்கு வாய்த்த ஒரு மகா சக்தி போலவே இந்தப் பாடல் மிளிர்கின்றது.

"காதல் செய்வது, தூய்மையுடன் காதலனும் காதலியும் இருப்பது ஆகிய இவ்விரு கடமைகளும் என்றென்றும் எல்லாவித இனங்களிடையேயும் நிலவி வருகிற—காலம் கடந்த நிலையில் நிலவி வருகிற—ஓர் அறவழிப் பண்பாடாகும்! இக்கருத்துக்கு முன்னோடியாகத் திகழ்கிறார் மேலைநாட்டு உடற்கூறு அறிஞர் ஹாவ்லக் எல்லீஸ் (Havelock Ellis)

இவ்விதச் சிந்தனையையும் இதோ ஒலிக்கவிருக்கிற அடிகளாரின் குரலையும் விஞ்ஞானரீதியில் ஒன்றாக்கியோ அன்றி பாகுபடுத்தியோ பார்க்கும்போது, வாழ்வியலின் ஆண், பெண் தத்துவ ரகசிய நுட்பங்களும், அந்நுட்பங்களின் புதிர்களும், அப்புதிர்களின் புதுமைகளும் நன்கு புலனாக முடியும்."

சரி: பாடலுக்கு வருவோம்.

உயர்திரு ஞானகுரு உபதேச முத்தமிழன் கலையுங் கரை கண்டு
வளர்பிறை என்று பலரும் விளம்ப வாழ் பதினாறு பிராயமும் வந்து—
மயிர்முடி கோதி அறுபத நீல வண்டிமிர் தண்டொடை கொண்டை புனைந்து
மணிபொன் இலங்கு பணிகளணிந்து மாகதர் போகதர் கூடி வணங்க—
மதன சொரூபன் இவனென மோக மங்கையர் கண்டு மருண்டு திரண்டு

வரிவிழி கொண்டு சுழிய எறிந்து மாமயில் போலவர்
போவது கண்டு—
மனது பொறாமல் அவர் பிறகோடி மங்கல செங்கல
சந்திகழ் கொங்கை
மதன சுகந்த விதனம் இதென்று வாலிப கோலமும்
வேறு பிரிந்து—

இவ்வாறு சுவை சொட்டச் சொட்டப் பாடிக் கொண்டே போகிறார் பட்டினத்தார். இயற்கையின் இயல்பான—தவிர்க்க முடியாத விபத்தாக அமையும் ஆண், பெண் இனக் கவர்ச்சியின் உறவுக்கு 'திருமணம்' என்கிற சடங்கும் 'முதல் இரவு' என்கிற விழாவும் இன்றியமையாத பாதுகாப்பாக—இனிமை கொண்ட எச்சரிக்கையாக அமைகின்றன. இத்தகைய விசித்திரக் கலவையின் அல்லது கலவியின் ஓர் அற்புதமாகத் திகழ்கிறாள் 'தாய்' என்னும் மகாசக்தி. அந்த மகாசக்தி பெற்றெடுக்கும் மகத்தான அற்புதமாகவே 'குழந்தை' எனும் 'புதுமை' பொலிகிறது!

''குழந்தை என்று சொல்லக்கூடிய புத்தொளி மாத்திரம் உலகத்திலே இல்லாமல் இருந்திருந்தால், அப்புறம் உலகம் என்ற ஒன்று அர்த்தமிழந்ததாக எப்போதோ ஆகிவிட்டிருக்கும்.'' என்று மொழிந்த ஆசியஜோதியான நேருஜியின் சொற்களை நாம் எப்போதுமே மறந்துவிட முடியாது. 'இன்றையக் குழந்தைகளே நாளையத் தலைவர்கள்!' என்று இளைய பாரதத்தினோர்க்கு வாழ்த்துக்கூறும் பெற்றிக்கும் உடைத்தானது குழந்தை உலகம்.

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டை 'குழந்தைகளின் நூற்றாண்டு' எனவும் குறித்தார் பேரறிவாளர் எல்லென் கே (**Ellen Key**) அவர்கள்.

'குழந்தை' என்கிற ஒரு தவத்தை—ஓர் அன்பை—ஒரு மந்திரத்தை—ஓர் அற்புதத்தை, 'பிள்ளைக்கனியமுது' எனவும் 'பேசும் பொற் சித்திரம்' என்றும் 'ஆடிவரும் தேன்' எனவும் போற்றிப் புகழ்ந்திடும் தண்ணளியும், மோனப் புளகிதமும் பாரதி ஒருவனுக்கே சொந்தம்.

"நம்முடைய மக்களின் சிறு கைகளால் அளாவப் பெற்ற உணவு, பெற்றோர்க்கு அமிழ்தத்தைவிட மிகவும் இனிமை உடையதாகும்."

இது தமிழ் மறையின் சித்தாந்தம்.

சுகாதாரம் கடந்த விஞ்ஞானபூர்வமான நடப்பு இது; அனுபவித்த புண்ணிய சீலர்களால்தான் இம் மகோன்னத நிலையை உணர முடியும்.

இந்த மகோன்னத நிலைக்கு ஆதாரமாக விளங்கும் 'தாய்' தன்னுடைய பேறுகாலக் கண்டங்களைத் தாண்டி, குழந்தையைப் பெற்றெடுத்து, 'புனர்ஜன்மம்' பெறுவதற்குள், அவள் முன்னே தலைவிரித்தாடும் பிரச்னைகள் ஒன்றா, இரண்டா? அவள் கருத்தரித்ததுமுதல் பிரசவிக்கும் வரையிலும் அவள் கண்காணித்துப் பேண வேண்டிய குறிப்புரைகள் ஒன்றல்ல—இரண்டல்லவே!

'விதி'யின் முன் பணயம் வைத்து, பெண் என்பவள் தாயாக உயர்ந்து ஒரு சமூக அந்தஸ்தைப் பெறும் ஓர் அதிர்ஷ்டவசமான நல்வாய்ப்புக்கு முதற்காரணமாகிறது குழந்தை. இக்குழந்தையின் மூலமாக ஆணும் பெண்ணும், தந்தையும் தாயும் ஆகி, ஒரு சமுதாய மதிப்புப் பெறும் பாக்கியத்தையும் அடைகின்றனர்.

"ஆண், பெண் இன உறவின் அச்சுறுத்தும் மிகப் பெரிய பயம், பேறுகாலம்." என்கிறார் டாக்டர் ஆலன் கட்மாச்சர் (Dr. Alan Guttmacher) என்பவர்.

"தக்கபடி பேணினால், குழந்தை பெற்றெடுப்பது என்பது மிகவும் எளிதான ஒரு வேலையேயாகும்." என்று டாக்டர் க்ரான்ட்லி டிக் ரீட் (Dr. Grantly Dick Reed) கூறுகிறார்.

இப்படி இரு வேறுவகைப்பட்ட அபிப்ராயங்களும் 'பிரசவம்' குறித்து நிலவிக்கொண்டுதான் வருகின்றது. முன் சொல்லப்பட்ட அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளின் டாக்டர்கள் இவரது கருத்தை ஒத்துத்தான் உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் கிளைபிரிந்த கருத்துகள் நிலவி வருகின்றன.

ஆனால் ஒன்று மட்டும் வாஸ்தவம்.

'கருத்தரிப்பு' (Conception) என்பது எவ்வாறு தெய்வச் செயலாகக் கொள்ளப்படுகிறதோ, அதே அளவுக்கு 'பிரசவம்' (Delivery) என்பதும் தெய்வச் செயலாகவே கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

இத்தகைய மன நிலையில் நின்று நோக்கும்போது இவ்வாறு பிரசவத்தை நிர்ணயிக்கலாம்:

பிரசவம் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு தேவை, ஒரு நிகழ்ச்சி; ஒரு விடிபொழுது!



2. கருத்தரித்தல்

வாழ்க்கையின் வசந்தத் திருவிழா என்று அழைக்கப்படும் 'முதல் இரவு' புதுமணத் தம்பதிகளின் மறக்க முடியாத நினைவை என்றென்றும் எடுத்தியம்பிக் கொண்டேயிருக்கும். இருமணம் ஒன்று சேர்ந்த தம்பதி களின் உடலுறவு இன்பத்திற்கு ஓர் எல்லை கட்டக்கூடிய தாக அமைந்து விடுகிற அவர்களது உடலின் வலுவும், உள்ளத்தின் பலமும் தாம்பத்திய சுகத்தில் பெரும் பங்கு கொண்டு இயங்குகின்றது. அளவோடு கூடிய, முறை யான உடலுறவு இன்பத்தில் ஈடுபட்டு அமைதியும் ஆனந்தமும் தம்பதியரின் எதிர்காலம் வளப்பும் ஆறுதலும் பெற்றுத் திகழும்.

ஜீவதாது எனப்படும் விந்து (semen) புனிதம் நிரம்பிய ஒரு சக்தியாகும். உடலுறவில் உணர்வலைகளின் உச்சக் கட்டத்தில் இவ்விந்து வெளியாவதன் மூலம் ஆண் உணர்ச்சியின் உச்சத்தை எய்தி, சொல்லால் விளக்கிக் காட்ட வொண்ணாத மயக்கமிக்க ஓர் ஆனந்த நிலையை அடைகிறான்; அதே போல, பெண்ணும் தன்னுடைய உணர்ச்சிகள் உச்சநிலையைத் தொட்டு நிற்கையில் அவளும் அதே வித இன்பநிலைக்கு ஆளாகிறாள். இவ் வகையான உடலுறவுச் சுகத்தின் போது, ஆண் தனது ஜீவசத்துகளின் கலவையான விந்தை வெளிப்படுத்தி, ஆசையின் நிறைவேற்றத்தை அடைகிறான். அதாவது

தன்னிலிருந்து மகத்தான சக்தியை வெளியேற்றி-இழந்து-இன்பத்தைப் பெறுகிறான். ஆனால் பெண் மேற்குறித்த இன்பத்தைப் பெற எதையும் தன்னிலிருந்து இழப்பதில்லை. உள்ளத்து உணர்வுகளின் ஆட்சியின் காரணமாகக் கிளர்ந்தெழும் ஆசைப் புரட்சியை—மோகப் போராட்டத்தை, தன்னுள் எழுந்து துடிக்கும் ஓர் உணர்வுத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வகையில் அவள் சிருஷ்டியால் இயற்கையாகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறாள். ஆகவேதான், அவளுள் எந்த இழப்பும் ஏற்படுவதில்லை. உடற் கலவியின்போது, ஆணிடமிருந்து வெளியாகும் விந்துபோல பெண்ணிடமிருந்து விந்து வெளியாவதில்லை.

ஆகவேதான், இந்த உயிர்ச்சக்தியை—உயிர்ப்புச் சத்தைக் கட்டிக் காப்பற்றிப் போற்றிப் பேணுவதில் ஆண்மகன் மிகுந்த பக்தி சிரத்தை கொள்ளவேண்டும் என்று அறிவாளர்கள் கூறியிருக்கின்றார்கள்,

மோகவெறி, காமப்பித்து. மிருக உணர்ச்சி போன்ற கீழ்த்தரமான நோக்கங்களுக்கு அடிமையாகி, மனிதன் தன் ஜீவசத்தை விரயம் செய்வது மகாபாவம் என்றும், அது தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்ளும் தற்கொலை முயற்சிக்குச் சமம் என்றும், அது ஒரு சமுதாயத் துரோகம் என்றும் தம்முடைய 'சத்திய சோதனை'யில் பலப்பல தருணங்களில் எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறார் காந்தி அடிகள்.

கேவலம் உடல் வேட்கையைத் தணித்துக் கொள்ளும் நோக்கம் மட்டும் தாம்பத்திய உறவுக்கு இருந்தால் அதைவிட அதர்மமான செயல் உலகில் வேறொன்றுமே இருக்க முடியாது.

தாம்பத்திய உறவில் சிருஷ்டி எனும் புனிதக் கடமை பொதிந்திருக்கிறது. இதுதான், இந்த மண்ணிடைப் பிறந்த உயிர்களுக்குக் கடவுளால் விதிக்கப் பெற்ற கடமையாகும். இவ்வுண்மையேதான் வாழ்வாகவும் இயங்கி வருகிறது. இவ்வாழ்வுக்கு மூலமாக இயங்கி வருகிறது; தாய்க்குலம்!

ஆண், பெண் தாம்பத்திய உறவின் போகநிலையில் (Coitus) ஆணிடம் வெளிப்படும் சுக்கிலத்தில்—ஜீவசத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கான உயிரணுக்கள் (Spermatozoes) அடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றில் ஏதோ ஓர் உயிரணு—



1 சூல் பை
2. பெண்ணின் சினை முடடை ஓவம உற்பத்தியான மறறொரு சூல் பை
3. கருக்குழலில் உடசெல்லும பெண்ணின் சினை முடடை ஓவம்
4. ஓவரிக் குழாய் - கருக்குழல்
5. ஆணின் உயிர் அணுவும பெண்ணின் சினை முடடையும கலந்து கருப் பந்து ஆவது
6. ஆணின் உயிரணுக்கள் கா்பபப பையினுள துளைத்துச் செல்லல்
7 கருபபையின் வாயில கரு உருவாகும் நிலை

ஆண் உயிர் அணு, பெண்ணின் கருக்குழலிலுள்ள ஒரு சினை முட்டையோடு கலந்து கருவாகிறது. ஆணின் சுக்கில அணு—உயிர் அணு (Sperm), தலையும் வாலும் கொண்டதாக இருக்கும். இது பெண்ணின் கருக்குழலில் உள்ள சினை முட்டையோடு (Ovum) கலக்கிறது. ஓர்

ஆணின் ஆண்குறி (Penis) வெளிப்படுத்தும் ஒரு ஜீவ அணு, பெண்ணின் யோனியின் (Vagina) சினைக்குழாயி லுள்ள சினை முட்டையுடன் இவ்வாறு கலப்பதற்குரிய காலசக்தி நாத்பத்தெட்டு மணி அளவுதான் என்றும் கூறப் படுகிறது. இந்தக் கால நிலைக்குள் இரண்டும் இரண்டறக் கலந்து, கருவாக உருவாகி, கருக்குழாயின் வழியாகக் கருப்பைக்குள் (Uterus) நுழைந்து அவ்விடத்தில் தங்கிக் கொள்கிறது. அக்கணத்திலிருந்து கரு உற்பத்தி பெற்று வளரும் இயக்கம் தொடங்குகிறது. (Manual of Embryo logy by Frazer).

பெண்ணிடம் வலது சினைப்பை என்றும் இடது சினைப்பை என்றும் இரண்டு சினைப்பைகள் (ovary) இருக்கின்றன. இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று பிரதி மாதமும் ஒரு சினை முட்டையை (ovum) வெளியே அனுப்பி வைக்கும். இம்முட்டை மாத விலக்கு நிகழ்ந்த பின் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட தினத்தில் மட்டுமே காணப்படுமாதலால் அந்நேரத்தில் சினை முட்டை அங்கு தங்கியிருக்கும் பட்சத்தில், கருக்குழலில் அதாவது சினைக்குழாயின் (Fallopian Tube) வழியே நுழையும் உயிரணு அம்முட்டை யுடன் கலந்து கர்ப்பப் பை (Uterus)க்குள் பீரிட்டுப் பாய்ந்து தங்கி, 'கரு' (Fertilisation) உருப்பெற ஏது உண்டாகின்றது. இந்நிலைதான் 'கர்ப்பம்' (Pregnancy) எனப்படும்.

கருப்பையின் உட்புறத்தில் இருக்கும் 'என்டொமெட்ரியம்' (Endometrium) எனும் மெல்லிய ஜவ்வுதான் இக்கருவைத் தன்னிடத்தே வைத்துக் கொள்ளும். கரு உருவாகாவிடில், இந்த ஜவ்வு உரிந்து ரத்தத்தோடு ரத்த மாக வெளியே வந்துவிடும். இந்த வகை உதிரப்போக்குத் தான் 'மாதவிடாய்' என்றும் 'மாதவிலக்கு' (Menstruation) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

சுக்கில உயிருடன் இரண்டறக் கலந்துவிட்ட சினை முட்டை கருப்பையை அடைய ஏறக்குறைய ஏழு நாள்கள்

ஆகின்றன. அதுவரை அது திரவ ரூபமாகவே இருக்கும். அது சூல்பையில் தங்குவதற்கேற்ப, சினைப்பையில் சுரக்கும் ஒருவகை நீர் அப் பையில் நன்கு பரவத் தொடங்குகிறது. இதன் மூலம் 'கர்ப்பம்' உருவாகி வளரவும் வழி அமைத்துக் கொடுக்கப்படுகிறது. கருவுற்ற ஏழாவது நாளிலிருந்தே கருவின் வளர்ச்சி தொடங்கி விடுகிறது.

சினைக் குழாயில் இரண்டு சினை முட்டைகள் வெளியாகி அவற்றோடு இரண்டு உயிரணுக்கள் கலந்து கர்ப்பம் உண்டானால், 'இரட்டைக் குழந்தைகள்' ((Twins) பிறக்கின்றனர்.

ஒரே சினை முட்டையுடன் இரண்டு உயிர் அணுக்கள் கலந்து, கரு உருப்பெறும் போதுதான், இருவேறு உடல்களும், உள்ளத்துணர்ச்சிகள் ஒரே விதமாகவும் கொண்டு இயங்கவல்ல விசித்திரப் படைப்புகளான அபூர்வ சகோதரர்கள் பிறக்கிறார்கள்.

இரண்டுக்கு மேற்பட்ட அதிசயப்பிறவிகள் பிறக்கும் நிலைக்கும் சினை முட்டைகள், உயிரணுக்களின் கூடுதல் எண்ணிக்கைதாம் காரணமாகின்றன.

''கருத்தரிப்பது என்பது இயற்கையான, விரும்பத் தக்க ஒரு நிகழ்ச்சியாகும்'' என்கிறார் ஆர். டபிள்யூ. ஜான்ஸ்டன், தமது 'பிள்ளைப் பேறு மருத்துவம்' (R. W. Johnstone on 'midwifary') என்னும் புகழ்பெற்ற நூலில்.

பேறுகாலத்திற்குக் காத்திருக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தக்க பணி செய்து வருகிறது நமது அரசாங்கம். உத்தியோகம் பார்க்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் பல சலுகை கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. கர்ப்பிணிகளுக்கு அளிக்கப்படும் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு (Health Protection) சோவியத் யூனியனைப்போல இன்னும் விரிந்த அளவில் பெருகுவதற்கான திட்டங்களும் நம் நாட்டில் கருவில் இருக்கின்றன.



3. பேறுகாலம்!

ஒழுங்கான ஆரோக்கியம் மிகுந்த உடல் வலுவும் பக்குவப்பட்ட திடமான மன வல்லமையும் கொண்ட யுவனும் யுவதியும் தம்பதியாகி, முதல் இரவு கண்ட அன்றேகூட பெண் கருத்தரிக்கும் பேற்றினை அடைய வாய்ப்பு இருக்கிறது. 'கல்யாணமாகி பத்தாவது மாதத்தில் குழந்தை பெற்றுவிட்டாள்!' என்று ஆச்சரியம் தொனிக்கப் பேசிக் கொள்வதை யாவரும் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் அத்தகைய பிள்ளைப் பேற்றுக்கு இலக்காகும் அந்தத் தாய்—அவள் புருஷன் இருவருடைய மணவாழ்க்கை அவ்வளவு மனக்கோலாகலத்துடன் விளங்குவதற்கு வழியில்லை; வாய்ப்புமில்லை.

திருமணம் நடந்து குறைந்த பட்சம் ஓராண்டாவது தம்பதி இருவரும் ஆனந்தக் கேளிக்கையில் பல்வகை இன்ப லீலைகளையும் ஆண்டனுபவித்த பின்னர், மனைவியானவள் கருவுற்றால், அம்முடிவின் ஆரம்பமாக அக்கணவன் எய்தும் மகிழ்வின் மனநிலை தனிப்பட்டதாகவே இருக்கும். இதுவே உண்மையான, பிரத்யட்ச நடப்பும் கூட. திருமணமான சடுதியிலேயே இரண்டு நபர்களுடன் கூட இன்னொரு நபரும் அதாவது குழந்தையும் இடம் பெறும் நிலை உருவானால், அப்புறம் 'குடும்பம்' என்ற ஒரு வரன்முறை, சுவையற்றதாகவும் ஒரு பயங்கரமாகவும் நிலவுவதைத் தவிர வேறு மார்க்கம் கிடையாது. அவ்வாறு ஒரு சமயம் சீக்கிரமே பெண் தாய்மைப் பேற்றினை

அடைந்துவிட்டால் அதற்கேற்ப தங்களது சூழ்நிலையை விவேகத்துடன் அமைத்துக் கொள்ளுவதில் தம்பதி நாட்டம் கொள்ள வேண்டும்.

தாம்பத்திய உறவு நிகழும் பொழுதே பெண், தான் கருவுறும் நிலையை நிர்ணயம் செய்து கொள்ளும் சில அறிகுறிகளை 'அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்—சாரீஸ்தானம்' என்னும் மலையாள நூல் கீழ்க்காணும்படி சொல்லு கிறது.

1. உடற் சேர்க்கையின்போது, இந்திரியம் எனப் படும் ஜீவதாது வெளியே வராமல், உள்ளுக்குள்ளாகவே இழுத்துக் கொள்ளப்படும்.

2. புணர்ச்சியின் சமயத்தில் நிறைந்த திருப்தி உண்டாகும்.

3. வயிறும் ஜனனேந்திரியமும் கனத்திருப்பதாக ஓர் உணர்வு எழும்.

4. ஜனனேந்திரியத்திலும் இருதயத்திலும் ஒருவகைத் துடிப்பு இருக்கும்.

5. உடற் சோர்வு ஏற்படும்.

6. தாகம் கூடுதலாகும்.

7. ரோமாஞ்சலி ஏற்படும்.

இத்தகைய உள்ளுணர்வுக் குறியீடுகளாலும் புறச் சலன அடையாளங்களாலும் கருத்தரிக்கும் நிலையினை உணரக்கூடும்.

இவை தவிர, பொதுவாக ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித் திருக்கிறாளா என்பதை அறியத்தக்க சில அடையாளங் களையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

1. ருதுஸ்நானம் என்று கூறப்படும் மாதவிடாய் (Menstruation) நின்றுவிடுவது கருவுற்றிருப்பதை அறிய ஓர் அடையாளமாகும்.

நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் செழிப்பும் கொண்ட பெண் குடும்ப வாழ்க்கையினை மேற்கொண்டு ஒழுங்கு முறையுடன் மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு, பிறகு மாதவிலக்கு நின்றுவிடும் பட்சத்தில், அந்நிலையே கருவுற்றிருப்பதற்குரிய அடையாளமாகும்.

வாய்வு நோய் காரணமாகவோ, ரத்தக் குறைவு காரணமாகவோ அல்லது வேறு வயிறு சம்பந்தப்பட்ட குறைபாடு காரணமாகவோ அல்லது, ஜனன அவயவங்களின் நோய் காரணமாகவோ கூட 'தூரம்'—மாதவிடாய் நின்றுவிடுவது உண்டு. இந்நிலையை வைத்து, பெண் கர்ப்பவதி என்று கணக்கிட்டு, ஏமாறுவோரும் இல்லாமல் இல்லை. அத்தகையவர்கள் வயிற்றின் கன உணர்ச்சியை கட்டாயம் உணரவே முடியாது. ஆகவே, மாதவிலக்கு ஒழுங்குடன் ஏற்படுவதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

2. காலை நேரத்தில் எழுந்ததும் வயிற்றுப் புரட்டல் ஏற்படும்; வாந்தி எடுக்க உணர்வு தூண்டும்; வாந்தியும் உண்டாகும். மயக்கமும் தலைவலியும்கூட உண்டாகும். இந்நிலை கரு உருப்பெற தொடங்கிய ஒரு வாரத்திலோ அல்லது ஒரு மாதம் கழித்தோ தொடங்கி நான்கு மாதம் வரை நீடிக்கும். அதற்கு மேலும் இந்நிலை நீடிப்பது உண்டு. இதைத்தான் 'மசக்கை' என்கிறார்கள்.

3. முதல் நான்கு மாதங்கள் வரையிலும் உமிழ்நீர் சதா ஊறிகொண்டே இருக்கும்.

4. சூலுற்ற ஒரு மாதத்துக்குப் பின்னர் அப்பெண்களின் ஸ்தனங்கள் (Breasts) கூடுதலான ரத்த ஓட்டத்தின்

காரணமாக அதிகமாகப் பெருத்திருக்கும். மார்பகங்களைச் சுற்றிலும் ஒருவகையான கருமை படர்ந்து காணப்படும்; முலைக்காம்புகள் (Nipples) விரைப்பாகவும் கனமாகவும் பழுப்பு நிறம் கொண்டதாகவும் விளங்கும்.

இத்தகைய மாற்றங்கள் சிலரது உடல் வாகுக்கு ஏற்ப கருவுற்ற இரண்டாம் வாரத்திலேயே காணப்படுவதும் உண்டு. அழுத்தம் காரணமாக முலைக்காம்புகளில் ஒருவகையான திரவம் (Secretion of Colostrum) கசியத் தொடங்கும். குத்துவலியும் அடிக்கடி ஏற்படும்.

5. சாதாரண காலங்களைவிட, கருவுற்ற இக்காலத்திலே உணர்ச்சித் தூண்டுதல்கள் அதிகப்படியாக இருக்கும்.

6. கருப்பை பெரிதாகும்போது, பெண்ணின் மர்மஸ்தானம்—சிறுநீர் கழிக்கும் பகுதி—சற்றே வெளித் தள்ளிக் காணப்படும்.

கருத்தரித்திருக்கும் நிலை நிர்ணயமாக எப்படியும் பன்னிரண்டு வாரங்கள் பிடிக்கும். இக்கெடு தாண்டியதும் கர்ப்பவதி தகுந்த லேடி டாக்டர்களிடம் சோதனை செய்யப்பட்டு, அவர்களின் யோசனைகளுக்கு ஏற்ப நடந்து, அவர்கள் சொல்லும் மருந்துகளை உட்கொண்டு ஒழுகுதலும் நலம் பயக்கும். உடலையும் சிறு நீரையும் சோதித்துப் பார்க்கும் டாக்டர்கள் கர்ப்ப நிர்ணயம் பற்றி நிச்சயித்து விடுவார்கள்.

இப்போது, வயிற்றுக்குறிகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

மூன்று மாதங்கள் கழிந்த பின்னரே வயிறு பெருக்கத் தொடங்குகிறது. இடை எலும்புக் குழியை விட்டு கருப்பை வெளியேறுவதற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு மேலாகும். ஆகையால் அதுவரை வயிறு பெரிதாகக் காணப்படாது.

நான்காம் மாதம்: முன்புறம் இடை எலும்புக்கு மேல் அடிவயிற்றில் கருப்பை மேற்புறம் தட்டுப்படும்.

ஐந்தாம் மாதம் : கருப்பை, தொப்புளுக்கு ஓர் அங்குலம் கீழ் வரையில் எழும்பியிருக்கும்.

ஆறாம் மாதம் : தொப்புளுக்குச் சரியாக இருக்கும்.

ஏழாம் மாதம் : தொப்புளுக்குமேல் மூன்று விரற்கிடை உயர்ந்திருக்கும்.

எட்டாம் மாதம் : நெஞ்சுக்குழிக்கும் தொப்புளுக்கும் மத்தியில் இருக்கும்.

ஒன்பதாம் மாதம் : விலாப்புறம் எலும்புக்கூடுகளை ஒட்டி உயர்ந்திருக்கும்.

பத்தாம் மாதம் : கருப்பை கீழே இறங்கி, எட்டாவது மாதத்திய அளவுக்கு வந்துவிடும்.

இவ்வாறு டாக்டர் தி. சே. சௌ. ராஜன் அவர்கள் தமது 'வீட்டு வைத்தியர்' எனும் நூலில் விளக்கம் கொடுத்திருக்கிறார்.

பெண்ணின் சினைப் பையினின்றும் வெளிப்படுகிற சினைமுட்டை ஆணின் உயிரணுவுடன் கலந்து சினைக் குழாயை விட்டுக் கிளம்பி, அது கருப்பையை அடைவதற்குச் சுமார் ஏழு நாள்கள் ஆகும். அவ்வாறு சூல் பையை அடைந்து எவ்விதத் தடங்கலுமில்லாமல் கருப்பையில் தங்கி 'கரு' உருவாகத் தொடங்கும். முதல் வாரத்தில் இறுதிக் கட்டத்தில் கரு, கடுகு போன்ற அளவுடன் இருக்கும். பிறகு நாளாவட்டத்தில் கரு வளரத் தொடங்கிவிடும்.

முதல் மாதத்தில் கை, கால், தலை என்று வெறும் புள்ளி அமைப்பில் கருப்பிண்டம் காணப்படும்.

இரண்டாம் மாதத்தில் இரைப்பை மூக்கு, தொப்புள் கண், விரல்கள் என்று வளர்ச்சி ஏற்படும். இப்போது அதன் அளவு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை அங்குலமாகவே இருக்கும்.

சாதாரணமாகக் கருக் கொண்ட பிண்டம் மூன்றாவது மாதத்தில் ஐந்து முட்டுகளுடன் இருக்கின்றன. சிரசு, இருகால், இருகை என்ற அமைப்பில் அப்பிண்டம் சூட்சும பாகங்கள் ஏதும் தெளிவில்லாத நிலையில் இருக்கும். தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தையின் தலை, மூளை ஆகியவற்றை அத்தாயின் சுகதுக்கங்கள் பாதிக்கின்றன. இவ்விளைவு 'நஞ்சுக்கொடி' வழியே உண்டாகிறது. 'இருதயம்' அமைக்கப்படும். கருவின் அளவு மூன்று அங்குலம்.

நான்காவது மாதத்தில் கருப்பிண்டத்துக்குச்சம்பூரணமானதோர் உருவம் உண்டாகிவிடும். கருவின் அளவு ஐந்து அங்குலம். ஆணா, பெண்ணா என்ற வேற்றுமைத் தன்மைகள் இப்போதுதான் உண்டாகும்.

ஐந்தாம் மாதத்தில் சிசுவின் ஜீவத் துடிப்பு தொடக்கமாகிவிடும். சிசுவின் இருதயம் துடிப்பதை ஐந்தாவது மாதத்தின் கடைசியில் கேட்க முடியும்.

நன்கு உருவாக்கம் பெற்ற கருப்பிண்டம்—அதாவது சிசு (**Mature foltus**) ஏழு முதல் ஏழரை பவுண்ட் எடை நிற்கும் என்று உடலியல் அறிஞர்கள் கணித்திருக்கிறார்கள்.

ஆறாவது மாதத்தில் சிசுவின் தசைநார் வளர்ச்சி, ரோமம் முளைத்தல், உடல்பலம், உடல்நிறம், நகம் முளைத்தல், தோல் உருவாதல் போன்ற காரியங்கள் நிகழ்கின்றன. எலும்புகள் உறுதிப்படும். கல்லீரல் வளரும் எடை பதினைந்து பலம். அளவு பதின்மூன்று அங்குலம்.

ஏழாவது மாதத்தில் உறுப்புகள் பூரண வளர்ச்சி அடைகின்றன. சிசு புரளும் எட்டாவது மாதத்தில் சிசுவுக்கு ஜீவசக்தி—ஊட்டம் (energy) உண்டாகிறது. இச்சக்தி பிள்ளைக்கும் தாய்க்குமாக ஊடுருவிப் பரவி நிற்கும். கருப் பிள்ளை ஜீவசக்தியுடன் முண்டும்போது, தாய் திடீரென்று சோர்வடைவதும், தாய் ஜீவதுடிப்புடன் காணப்படுகையில் சிசு சோர்ந்திருப்பதும் இயல்பு.

சிசுவின் இருதயத்துடிப்பு நன்கு தெரியும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் கருப்பையினுள் சிசு புரள்வதைக் கண்களால் பார்க்க முடியும்.

பத்தாவது மாதத்தில் சிசு நிறைமாதம் முடிந்து முழுமையான உருவத்துடன் ஜனனம் ஆகிறது.

கர்ப்பகாலம் ஏறத்தாழ இருநூற்றெண்பது நாட்கள் என்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது, ஒன்பது மாதமும் பத்து நாள்களும் ஆனபின் பிரசவம் ஆகிவிடும். அதற்குமேல் கர்ப்பவாசத்தைச் சிசு மேற்கொள்வதில்லை. என்று வைத்திய சாஸ்திரம் கூறுகிறது. இது பொதுப் படையான வரம்பு. சில நாள் முன்பாகவோ, அல்லது பின்பாகவோ குழந்தை ஜனனம் ஆவது விதிவிலக்கு. ஆனால், சாதாரணமாக, "பத்துமாதம் உன்னைச் சுமந்து பெற்றேனே?" என்று தாய் வருந்துவதும், பட்டினத்தடிகள், "முந்தித்தவம் கிடந்து முந்நூறு நாள் சுமந்து என்று தாயின் தவத்தையும் பிரசவத் தொல்லையையும் பாடுவதும் பிரசவகாலக் கணிப்புக்கு எட்டாத வேறு வகைச் செய்திகளாகின்றன!...



4. ஆணா? பெண்ணா?

கர்ப்பகாலத்துக்கு உரிய நாட்கள் 280 என்று மருத்துவ விற்பன்னர்களால் கண்டு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதிக்குச் சற்றே—அதாவது ஓரிரு நாள்கள் முன்னதாகவோ அல்லது பின்பாகவோ பிரசவம் ஏற்பட்டு விடவும் கூடும். ஏனென்றால், கர்ப்பம் தரித்த நாளைக் கச்சிதமாகக் கணக்கிடுவது அசாத்தியமல்லவா?

கர்ப்பகாலக் கணக்குப் பார்க்கும் விதம் இது.

கடைசியாக மாதவிலக்கு நின்ற தேதி மாசி பத்து என்றால், அடுத்த மாசி பத்துக்கு ஓராண்டு ஆகிறது. மூன்று மாதம் கழித்தால், கார்த்திகை பத்து ஆகிறது. இத்துடன் பத்து நாள்களைக் கூட்டினால். கார்த்திகை 20 ஆகிறது. இதுவே பிரசவநாள் ஆகும்.

இன்னொரு விதமாகவும் கணக்கிடப்படுகின்றது.

கடைசி மாதவிலக்கு ஜனவரி 1 ஆம் தேதி ஏற்பட்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். அத்தோடு 7 ஐச் சேர்த்தால் 8 ஆகிறது. பிரசவமாகும் மாதம் அக்டோபர். இம்மாதத்தின் 8 ஆம் நாள்தான் பிரசவமாகக்கூடிய உத்தேச நாளாகிறது.

இந்தக் கர்ப்பகாலக் கணக்கை அட்டவணையிட்டுக் கொடுத்திருக்கிறார் 'இளவேனில்'. நூல் 'புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு'. மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள விதத்தை வைத்து, இவ்வட்டவணையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரசவகால அட்டவணை

கடைசி மாத விலக்கு ஏற்பட்ட மாதம்	மாத விலக்கு தொடங்கிய நாள்	சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய எண்	பிரசவம் ஆகும் மாதம்
ஜனவரி	...	7	அக்டோபர்
பிப்ரவரி	...	7	நவம்பர்
மார்ச்சு	...	5	டிசம்பர்
ஏப்ரல்	...	4	ஜனவரி
மே	...	4	பிப்ரவரி
ஜூன்	...	7	மார்ச்சு
ஜூலை	...	6	ஏப்ரல்
ஆகஸ்ட்	...	7	மே
செப்டம்பர்	...	7	ஜூன்
அக்டோபர்	...	7	ஜூலை
நவம்பர்	...	7	ஆகஸ்ட்
டிசம்பர்	...	6	செப்டம்பர்

கர்ப்பம் (Pregnancy) தாங்கிய நிலையினின்றும் பிரசவம் ஆகும் காலத்தைக் கணித்துப் பார்ப்பதற்கு இன்னொரு வகையும் கூறப்படுகிறது. கருப்பையில் கரு இருப்பதற்கு 278 நாள்களே போதும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. கருத்தரித்த நாளிலிருந்து 278 நாள்களைக் கூட்டிப் பார்த்தால் கிடைக்கக் கூடிய நாள்தான் பிரசவகால நாளாகும்.

இவற்றைத் தவிர, இப்போது சொல்லப்படும் முறை கொண்டும் பேறுகாலத்தைக் கணிக்கலாம். கடைசி மாதவிலக்கினைக் கணக்கிட்டு அந்த நாளுடன் பத்து நாள்களைச் சேர்த்து, அப்பால் அதனின்றும் மூன்று மாதங்களைப் பின் தள்ளிப் பார்த்தால் அந்த மாதம் அந்த நாள்தான் பிரசவத்திற்குரிய நாள் எனக் கொள்ளலாம்.

இன்னுமொரு வழியும் கூறப்படுகிறது. கடைசித் 'தூரம்' ஆன முதல் நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்களைப் பின் தள்ளி எண்ணி, அத்துடன் ஒரு வருஷம் ஏழு நாள் களைக் கூட்டினால், அந்த நாளையே பேறுகால நாளாகக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய முறை மேலை நாடுகளி லும் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

இப்போது கூறிவந்த வகைகள் எல்லாம் ஓர் அனுமானக் கணக்குத்தான்.

'மழைப் பேற்றையும் பிள்ளைப் பேற்றையும் மகேசனால் கூடச் சொல்ல முடியாது!' என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி!...

குழந்தைப் பேறு எய்தும் நல்லதிருஷ்டம் பெற்ற பெண், கருவுற்று அக்கரு தாயின் கருப்பப்பையில் வாசம் செய்யத் தொடங்கும் நாள் முதல் அப்பிண்டம் வளர்ந்து வாழ்ந்து இம்மண்ணுலகின் கண், கண்மலரும் வரையுள்ள இந்த இடைவேளைப் பகுதியின் நாள்களிலே தாய் அனுபவிக்கும் இன்பத் தொல்லைகளுக்கும் அடையும் உடல் உபாதைகளுக்கும் மனப் பயங்களுக்கும் தாண்டி வரும் கண்டங்களுக்கும் ஓர் எல்லையே இல்லை.

ஆகவே, இந்தக் கர்ப்பக் காலத்திலே அப் பெண் கவனித்து மேற்கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் எவ்வளவோ உள்ளன. பிரசவித்துப் பழக்கப்பட்ட – நல்ல மனமுள்ள—பெண்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகள் எச்சரிக்கைகள் — புத்திமதிகள் — ஆறுதல்கள் — ஆகியவை யும் கர்ப்பவதிகட்குப் பெரிதும் துணை நிற்க முடியும்.

''கர்ப்பகாலத்தில் கடைசிக் கட்டமாக குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் கடமை கருதப்படுகிறது'' என்று நியூயார்க் டாக்டர் ஜஸ்டஸ் ஜே ஷிப்பெரெஸ் **Justus J Schifferes**

கருதுகிறார். அவர் மேலும் சொல்கிறார்: "பிரசவம் என்பது வெகு சராசரியான—இயல்பானதொரு நடப்பாக ஆகிவருகிறது இந்த நவீனயுகத்திலே. 1,500 அல்லது 2,000 பெண்களிலே ஒருத்தி மட்டும்தான் பிரசவத்தில் பத்திரமாக உயிர்தப்பிக்கக் கூடாமல் போய்விடுகிறாள். பிரசவப் பராமரிப்புக்கு இன்றைய விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி பெரிதும் பயன்பட்டு வருகிறது. புதிய ஆபரேஷன் முறைகளும் நூதனமான மருந்துக் கண்டு பிடிப்புகளும் வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், சராசரி குடும்பத்தார்களும் கூட வீட்டில் பிரசவம் வைக்காமல் சகல வசதிகள் மிகுந்த ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரிகளையும் நர்ஸிங்ஹோம்களையுமே நாடுகின்றனர். 1920 செம்பாதி அளவு அமெரிக்கக் குழந்தைகள் வீடுகளிலேயே பிறந்தன; ஆனால் இன்றோ, 90% அளவுக்கு சகல வசதிகளும் பெற்ற மருத்துவமனை களில்தான் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன இயல்பான சுகப்பிரசவங்கள் (**natural child birth**) மிகவும் சகஜமாக ஏற்பட்டு வருகின்றன. இதன் காரணமாக, இங்குள்ள கர்ப்பவதிகளுக்கு பிரசவத்தின்மீதுள்ள அச்சம் குறைந்து வருகிறது!"

திருமணம் ஆனது முதற்கொண்டு அந்தத் தம்பதி இருவருக்குமே முதற் கனவாக இருப்பது குழந்தைதான். இதற்காக அவர்கள் இருவரும் அனுஷ்டிக்கும் விரதங்களும் செய்யும் தர்மங்களும் ஏராளம். பிள்ளைவரம் கோரி சந்தானபாக்கியம் பெற க்ஷேத்திராடனம் செய்வதும் அதிகம். அரச மரத்தைச் சுற்றிப் பூஜைகள் செய்வதும் பாம்புப் புற்றுக்கு பால் வார்ப்பதும் பாலகிருஷ்ணனுக்கு விசேஷப் பிரார்த்தனை புரிவதும் இயல்பு. இத்தகைய போக்குகள் பாரதத்தில் சில சில மாறுதல்களுடன் நிகழ்ந்து கொண்டு வருகின்றன.

கணவன்—மனைவி ஆகிய இருவரது உடலும் உள்ளமும் தகுந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால்,

யாதொரு சிரமமும் இல்லாமல், மகப்பேறு அடைவார்கள் என்பது மருத்துவ ரீதியான முடிவு ஆகும். ஆனால், இத்தகைய பொது முடிவை மாற்றிவிடச் செய்யக்கூடிய விசித்திரங்கள்தான் நம் நாட்டில் அதிக அளவுக்கு நிகழ்கின்றன. தம்பதி இருவருமே நல்ல உடல்வளத்துடன் இருந்தும்கூட அவர்களுக்குச் சந்தான பாக்கியம் ஏற்படாமல் இருந்து வரும் அதிசயங்களை நாம் காணவே செய்கிறோம். தம்பதி தக்க மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அடைந்த பின்னரும்கூட, அப்பெண் கருத்தரிக்கும் நிலையை அடைய முடியாத பரிதாபத்தையும் சில இடங்களில் காணுகிறோம்.

இப்படிப்பட்ட விதிவிலக்குகளுக்குக் காரணம் என்ன?—இவ்வினா சிந்தனைக்கு உகந்ததாகவே கருதப்பட்டு வருகிறது. இம்மாதிரியானதொரு இக்கட்டில்தான் 'விதி' என்றும் 'தெய்வசித்தம்' என்றும் நம்பி, அதற்கேற்ப, அதற்குரிய நடவடிக்கைகளில் மனம் செலுத்தி, நம்பிக்கையுடன் ஒழுகி வருகிறார்கள். பிள்ளைப் பேற்றுக்குரிய சில விரதங்களையும், சில பரிகாரங்களையும் அனுஷ்டித்து, புண்ணிய நீராடல் செய்தபின், கச்சிதமாக 'பிள்ளைப்பேறு' அடையும் பெண்களையும் நாம் நிதர்சனமாகக் கண்டு கொண்டுதான் வருகின்றோம்.

கருவுற்ற தாய், கருத்தரித்த நாளிலிருந்து கனவுலகில் தான் சஞ்சரிக்கிறாள்.

கருவுற்றவுடன், கர்ப்பவதி பூசம் நட்சத்திரத்தில் விரதம் இருந்து, தங்கம், வெள்ளியாலான ஆண் பொம்மையைத் தீயிலிட்டு, பிறகு அதைக் கறந்த பசும்பாலில் தோய்த்து, அப்பாலினை அஞ்சலி அமைப்பில் குவிந்த கைகளின் இடைவெளியில் ஊற்றி அதைப் பருகினால், ஆண் குழந்தை ஜனனமாகும் என்றும், ஆல மொக்குகள் எட்டை எடுத்து அரைத்து, கறந்த பாலில் அச்சாற்றை

ஊற்றிக் கலந்து, அதைக் கர்ப்பவதியின் இடது மூக்கில் ஊற்றினால், ஆண் ஜனனம் என்றும் வைத்திய சாஸ்திரம் கூறுவதாக நம்பப்படுகிறது.

நல்லநாள் கணித்து சுபமுகூர்த்தம் கண்டு 'முதலிரவு' என்றும் 'சாந்தி முகூர்த்தம்' என்றும் 'பலதானம்' என்றும் புதுமணத் தம்பதி உடலுறவு(Sexua intercourse) கொள்ளும் நிகழ்ச்சியை நடத்துவதும், மேற்சொன்ன பரம்பரை வழிபட்ட நம்பிக்கையின் அடிப்படையில்தான் என்பதை நாம் நம்புவதற்கு நம்முடைய பகுத்தறிவு தாராளமாகவே இடமளிக்கச் செய்யும்.

ஆண்—பெண் உறவின் அடிப்படையில் இருக்கும் இனவிருத்தி—சிருஷ்டி—சமுதாயச்சேவை போன்ற குறிப்புகளையும் அத்தம்பதி உணரவேண்டும். உடலுறவின் போது, ஆணும் பெண்ணும் வெளிப்படுத்த நேரிடும் ஜீவதாதுவின் மகத்துவத்தையும் அவர்கள் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், அவர்கள் தங்களுடைய உடலுறவுக் கேளிக்கைகளை 'அளவுடன்' வைத்துக் கொள்ள முடியும். அளவு கடந்த உடற சேர்க்கைகளின் விளைவாகவும், புத்திர உற்பத்தி உண்டாகாமல் தடைப்பட ஏதுவுண்டு என்பதையும் அவர்கள் நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே,. தாம்பத்திய உறவுக்கு ஒரு கட்டுப்பாடு வேண்டும். திருமணமான தம்பதியரிடையேயும் நிலவிப் பண்பட்டு வரவேண்டிய 'பிரமச்சரியம்' பற்றி அடிக்கடி அறிவுறுத்திய காந்தியடிகளின் உள் நோக்கம் இத்தகைய தற்காப்புகளுக்காகவே தான் பெரும்பாலும் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். புலனடக்கம், மனக்கட்டுப்பாடு முதலிய பராமரிப்புகளின் வாயிலாக 'இளமை'யின் தற்காப்பு பேணப்படவேண்டும்.

குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்கிற ஆவலின் துடிப்பும் குழந்தைப் பாசமும் குழந்தை மீதுள்ள ஆர்வமும் ஒரு பெண்ணுக்கு அடி நாளிலிருந்தே உள் மனத்தில் படிந்து, அதன் மூலமாக அந்த ஆர்வம் மிகுந்து அவ்வார்வமே அவளது உடலிலும் அவளுடைய ஆன்மாவிலும் படிப்படியாகப் பரவி நிறகவேண்டும். இத்தகைய நிலைக்கு இலக்காகும் பெண்கள் சீக்கிரமே கருத்தரிக்க வாய்ப்பு இருப்பதாக மனோதத்துவ ரீதியில் நம்பப்படுகிறது. (Ideal Birth)

ஒரு பெண் மாதவிலக்கு ஆனதும் அந்த மூன்று நாள்களும் அவள் ஒதுங்கித் தூர இருந்து, பின் நான்காம் நாள் நீராடி வீட்டினுள் செல்கிறாள். இடைப்பட்ட மூன்று நாள்களிலும் அவளது கருப்பையில் உள்ள கெட்ட நீர் போன்றவை வெளிப்படுகின்றன. நான்காம் நாள் கருப்பத்தில் பிள்ளைப்பேற்றுக்குரிய ஜீவ அணுக்கள் வளர்ச்சி பெறுகின்றன. அன்று தொட்டு பன்னிரண்டு நாள்கள் கணவன், மனைவியைப் பிரியாதிருத்தல் வேண்டும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

'பூப்பு' உண்டாகும் நாளுக்கு முன் ஆறு நாள்களும் பிறகு ஆறு நாள்களும், தாம்பத்தியப் புணர்ச்சிக்கு உகந்த காலமாகக் கருதப்படுகிறது.

'களவியல்' உரையாளரான நக்கீரர், மாதவிலக்குப் பெற்ற மூன்று தினங்களும் சொல்லாடல் மூலம் உடனிருந்து, பின் ஒன்பது நாளும் இணைதல் வேண்டும் என்றும் மூன்று நாளில் சொல்லாடல் மூலம் இன்பம் கொள்ள வாய்ப்பில்லாவிடில், பெண்ணிடம் ஒரு நலிவு ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாக கருச்சிதைவு ஏற்படக்கூடுமென்றும் கூறியுள்ளார்.

'புத்' என்ற நரகத்தினின்றும் விடுபட உதவும் புண்ணியம் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது. இம்மைப்பயன்

அடையவும் குழந்தையே உதவுகிறது. இன்பம் தரத்தக்க இளங்குழந்தைகளைப் பெற்றவர்கள் நடுநிலையினின்றும் தவறாதவர்கள் என்பதும், இளங்குழந்தைகள் இல்லா தவர்கள் நடுநிலையினின்றும் தவறியவர்கள் என்பதுவும் வள்ளுவர் வாக்கு ஆகும்.

குழந்தை இன்பம் சொல்லச் சொல்லத் திகட்டாத இன்பம்தான்.

ஆனால் சூலுற்ற பெண் தன் கருவில் உருவாகி வரும் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்று அறிவதில் நாட்டம் மிகக் கொள்கிறாள். தன் குலத்தை விளங்கச் செய்ய—தனக்கு எள்ளும் தண்ணீரும் இறைக்க—ஓர் ஆண் குழந்தை வேண்டுமென்று தந்தை கருதுகிறான். தாயோ, தன்னுடன் இருந்து உதவி ஒத்தாசை செய்ய பெண் குழந்தை வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவாள். இம்மாதிரியான வேறுபட்ட குறிக்கோள்கள் சாதாரணமான நிலையுடன்தான் அமைகின்றன. ஆனால் குழந்தைப் பாசம் மிக்க ஆணும் பெண்ணும் அதாவது, தந்தையும் தாயும் ஆண் குழந்தைதான் வேண்டுமென்றோ, அல்லது பெண் குழந்தைதான் வேண்டும் என்றோ பாகுபடுத்திக் கனவு காண்பதோ, உள்ளூற ஆசைப்படுவதோ இல்லை. சுமப்பவளுக்கு சுமைக்குரிய பலன் கிட்ட வேண்டுமென்றுதான் இதயத்துள் ஏங்குவாள்? மனைவிவன் பிரசவக் கஷ்டங்களை உணர முடிந்த கணவனும் அவ்வாறுதான் நினைப்பான் என்றாலும், ஆண் குழந்தை என்றால் உலகிலேயே அதற்கு ஒரு தனி 'மவுசு' உண்டு என்பதை யார்தான் மறுக்க முடியும்?

குடும்பத்தின் பாரம்பரிய முறை வழுவாமல் அந்தந்தக் குடும்பத்துத் தலைவர்களும் தலைவிகளும் மாறாமல் அவரவர் சந்ததிகளுக்குப் பிறக்கிறார்கள் என்பதும் மரபு

வழிப்பட்ட நடப்பாகும். இதையொட்டித்தான் பாட்டன் பெயரையும் பாட்டி பெயரையும் பேரனுக்கும் பேத்திக்கும் சூட்டி மகிழுவதும் வமிச வழிப்பண்பாடாகக் கைக்கொள்ளப் படுகிறது.

கருவிலிருக்கும் சிசுவின் ஆண் பெண் இனப்பாகுபாடு கருவுற்ற நான்காவது மாதத்தில் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

டாக்டர் ஸிக்மண்ட் ஃப்ராய்டு சொல்கிறார்: ''குழந்தையின் பாரம்பர்யத் தன்மைகள் தகப்பன் மூலமாகவோ, தாய் மூலமாகவோ அமைகின்றன. தாய் தந்தையின் உயிரணுக்களில் **(Cells)** உள்ள கணுக்கோல்களில் **(Chromosomes)** பாதி, அதன் தந்தையிடமிருந்தும், மறுபாதி அதன் தாயிடமிருந்தும் வந்தவை. இதையொட்டித்தான் கருப்பச்சிசு **(fetus)**வின் ஆண் பெண் தன்மை அமையும்.''

குழந்தையின் ஆண், பெண் தன்மை அதன் தாய் தந்தையின் உடல்—உள்ள வாகைப் பொருத்து அமைகின்றது. இந்த ஆண், பெண் தன்மையின் வேறுபாடுகள், அச்சிசு கருவில் உருவாகும்போது, அக்கருவில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள சத்துகளில் பாகுபாட்டுணர்வுகளின் தராதரத்துக்கும் தாரதம்மியத்துக்கும் உகந்தரீதியில் அமைகின்றன. கருப்பிண்டத்தின் தந்தையானவன், நல்ல உடற்கட்டும் உறுதியான மனமும் கொண்டிருந்தால், பிறக்கும் குழந்தை ஆணாக இருக்கும் என்றும், தாய் ஈரம்மிக்கவளாகவும், மென்மைமிக்க உடலும் உள்ளமும் உடையவளாகவும் இருந்தால், பிறப்பது பெண் குழந்தையாக இருக்கும் என்றும் கருதப்படும். ஆண் சூடான உணவை உண்டு, கடினமாக உழைத்தால் அவனுக்குப் பிறப்பது ஆணாகவும், ஈரம்மிக்க உணவை உட்கொண்டு உழைக்காவதனாக இருப்பவனுக்குப் பிறப்பது பெண்ணாகவும் இருக்கும் எனவும் கருதப்படும்.

புதிய மினுமினுப்புடன் தாய் பொலிந்தால் அவள் ஆண் மழலையைப் பெற்றெடுப்பாள் என்றும், கர்ப்ப காலத்தில் உற்சாகமற்று அசதியுடன் இருந்தால் அவளுக்குப் பெண் குழந்தையே பிறக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

ஜீவசத்து மிகுந்திருப்பின், ஆண் குழந்தையும் அச்சக்தி தாழ்ந்திருப்பின் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும்.

மேற்கூறிய இருவேறு மாறுதல் பண்புகளும் தனித் தனியே பிரிந்து இல்லாமல் இரண்டும் கெட்ட நிலையில் இருந்தால், இரண்டும் கெட்டான் குழந்தை உண்டாகும்.

மிதமிஞ்சிய உடலுறவு கொண்டவர்கட்குப் பெண் குழந்தைகள்தாம் பிறக்கும். அதேபோல மிக மிக இளமை யானவர்களோ, மிக மிக அதிக வயதானவர்களோ பெண் குழந்தைகளையே பெறுவார்கள்.

ஒழுங்குப்படி மிதமான உணவு உண்ணுபவர்கள் ஆண் குழந்தைகளைப் பெறமுடியும். வசந்த காலத்தில் கருவாகும் குழந்தை ஆணாகவும், கோடை வெம்மையில் கருக்கொள்ளும் சிசு பெண்ணாகவும் அமைவதாகவும் கொள்ளப்படும்.

இவ்விவரங்கள் டாக்டர் நிக்கோலஸ் எழுதிய நூலில் கூறப்பட்டுள்ளன. (Esoteric Anthropology by Dr. Nicholas)



5. பேறுகாலப் பராமரிப்புகள்

புதிய விருந்தாளியை—அந்தப் புத்தம் புதிய இனிய ஆத்மாவை வரவேற்பதற்கான ஆயத்தங்களைத் தனக்குத் தானே செய்யக் கடமைப் பட்டவளாக ஆகிறாள் தாய். தான் கருவுற்றிருக்கும் உண்மை நிலை நிர்ணயமானதும், அவள் அக்குடும்பத்தில் பெறும் தனி அந்தஸ்து துல்லிய மானதாகும். கொண்ட கணவன் மெய்யாகவே அவளைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு ஆடுவான்; பெற்ற தாய் தந்தையும் அம்மகளைத் தனிப்பட்ட கவனிப்புடன் பேணுவதற்கு முனைவார்கள். வேண்டாத மாமியாரும் கூட, தன் மருமகள் சூலுற்றிருப்பதை அறியும்போது, 'நல்ல மாமியாராக' உருமாறி விடுவதை நாம் பார்க்கிறோம்.

இத்தகைய செல்வாக்குகளைச் சுவீகரித்துக் கொள்ள ஒரு வாய்ப்பை உண்டாக்கிக் கொடுக்கிறது இத்தாய்மை எனும் பேறு.

கர்ப்பவதி எனும் புதிய பட்டத்தை அப்பகுதி மருத்துவ அம்மணிகள் அவளுக்குச் சூட்டியதும்,அப்பெண் தன்னுடைய உடல்—உள்ளப் பராமரிப்பில் தக்க கருத்து கொள்ள வேண்டும். டாக்டர்கள் சொல்லும் அளவில் அவர்கள் குறிப்பிடும் மருந்துகளையும் உணவு வகைகளையும் உரிய காலத்தே உட்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பவதிகளுக்கு உணவுதான் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். 'எதிர்காலத் தாய்' என்றழைக்கப்படும்

கருவுற்ற பெண் தனக்கு மட்டும் உண்ணவில்லை; தன் கருவில் வளர்ந்து வரும் சிசுவுக்கும் சேர்த்து உண்ண வேண்டியவளாகிறாள். 'இரு உயிர்'களுக்கும் உணவு ஊட்டத்தைச் சேகரம் செய்து கொள்ளும் தொண்டை— கடமையை— அவள் பெறுகிறாள்.

அவளது கர்ப்பத்தில் வாசம் செய்யும் கருப்பிண்டம் —சிசு அந்தத் தாயின் ஓர் உணர்வாகவும் அவளுடைய ஜீவனின் ஒரு பகுதியாகவும் விளங்குகிறது. தாயின் ரத்த ஓட்டம்தான் சிசுவுக்கு வேண்டிய சக்தியை அளிக்கின்றது. உணவு வகைகளைத் தாய் உட்கொள்ளும் புஷ்டியைப் பொறுத்துத்தான், குழந்தையின் புஷ்டியும் ஊட்டமும் ஆரோக்கியமும் அமையும்.

விளை நிலத்திற்குக் கால்வாய் வழி நீர் பாய்ந்து நில மெங்கும் பரவுவதைப் போலத்தான் தாயின் ஊட்டம், உயிர்ச் சக்தி அவள் கர்ப்பச் சிசுவுக்கும் நஞ்சுக்கொடி **Umbilical Cord** வழியாக ஊடுருவிப் பாய்ந்து பரவுகிறது. **(Sushrut Samhita)**

1. உணவு :

கர்ப்பிணியின் உணவு சத்து மிக்கதாக இருக்க வேண்டும். தாதுப்பொருட்கள் மிகுந்திருக்க வேண்டும். பிரசவத்துக்கு முன்னதாகவும் பிரசவ சமயத்திலும், பிரசவத்துக்குப் பிறகும் அந்தப் பெண்ணின் உடல் வளம் செம்மைப்பட்டிருப்பதாவது அவசியமாகும். தாயின் சம்ரட்சணைக்குத் தேவைப்பட்ட ரத்தம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், கருவில் வளரும் சிசுவானது தன் வளர்ச்சிக்கும் வாழ்வுக்கும் வேண்டிய ரத்தத்தை தாட்சண்யம் இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டுவிடும். வயிற்றுச் சிசுவுக்கும் பிரசவத் தொல்லைகளைத் தாங்குவதற்கும் பிரசவத்துக்குப் பிறகு குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்

பதற்கும் தாயின் போஷாக்கு மிகுந்த உடல் ஊட்டம் தான் ஈடுகொடுக்க வேண்டும். உணவுப் பராமரிப்புக் கெனவே 'வளைகாப்பு' போன்ற சடங்குகள் வைத்து, மகளைப் பெற்றோர் தங்களிடம் அழைத்துக் கொள்ளு வதும் இயல்பாகிறது.

சத்து மிக்க உணவு ஆண்மலட்டுத் தன்மையையும் பெண் மலட்டுத்தன்மையையும் நீக்கிவிடுவதாகவும் கூறப் படுகிறது. தாம்பத்தியப் பிணைப்பு ஏற்பட்டதிலிருந்து உணவு விஷயத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்க வேண் டியதன் அவசியமும் இதை ஒட்டியேதான் வலியுறுத்தப் பட்டு வருகிறது.

உடல் வளத்துக்கும் கருவின் ஊட்டத்துக்கும் தேக புஷ்டிப்பொருள்கள் (Protiens), மாச்சத்து—சர்க்கரைப் பொருள்கள் (Carbohydrates), கொழுப்புகள் (fats) உலோகச்சத்துப் பொருள்கள் (minerals) சுண்ணாம்புச் சத்துப் பொருள்கள் (Calcium) உப்புகள் (Salts) ஜீவ சத்துகள் (Vitamins) நீர் Water) போன்றன, அதனதன் விகிதாச்சார அளவில் அமைந்திருக்க வேண்டும். இத் தகைய பொருள்களால் தேகவலுவும் தேகத்துக்குத் தேவைப்படும் உஷ்ணமும் கிடைக்கும்.

கருவுற்ற நாளிலிருந்து பிரசவம் ஆகும் நாள்வரை மாமிசங்களை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. மாமிசங்களில் உள்ளதைவிட மரக்கறிகளிலும் முட்டை, பசும்பால் போன்றவற்றிலும் அதிக ஜீவசத்து இருக்கிறது. உடலைக் கெடுக்கும் விஷச் சத்துகள் மரக் கறிகளில் இல்லை. கர்ப்பிணிகளின் உடல் அதிகம் பெருத்து விடலாகாது. வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய் போன்றவற்றில் 'கொழுப்புச்சத்து' அதிகம் கிடைக்கிறது. இவற்றை அளவுடன் சாப்பிட்டால், உடல் பருக்காது. ஆனால் மசக்கையின் பொழுது, இந்தப் பதார்த்தங்களைக்

2. உடை :

நோயணுக்கள் கர்ப்பிணிகளை அண்டலாகாது. ஆகவே அவர்களின் குடியிருப்பும் உடையும் சுத்தமாக இருத்தல் இன்றியமையாததாகும். உடை மெல்லியதாக இருப்பது சிலாக்கியம். அதனால் காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமும் உடம்பில் பரவும். வயிற்றைச் சுற்றிப் புடைவையை இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொள்வதும், இறுக்கமான நவீன சோளி வகைகளை அணிவதும் தவறு. அவ்வாறு இறுக்கமாகக் கட்டினால், கருவின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதுடன், பிரசவத்தை இலகுவாக்கவல்ல சுருங்கிவிரியும் தன்மையுடைய 'பெல்வுசு' (Pelvis) எனும் இடுப்பெலும்பு கோளாறு அடையும். ஏனெனில், இந்த இடுப்பெலும்புக் கூட்டில்தானே கருப்பை உளது!...

ரத்தத்தைச் சாப்பிடுவதாகக் கூறப்படும் நைலான் வகைத் துணிகளை அணிவதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். கைபிடித் துண்டுகளைக் கூடுதலாக வைத்துக் கொண்டு வியர்வையைத் துடைத்தும், உடனுக்குடன் அவற்றை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உலர்த்தியும், அப்பால் மீண்டும் அவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும். வெள்ளைச் சேலைகளை உபயோகிப்பது நல்லது. ஆனால் சுமங்கலிகள் வெள்ளையை உபயோகிக்கத் தயங்குவார்கள். அப்படியென்றால், கரைக்கட்டில் வேறு வர்ணக் கோடுகள் கொண்ட புடைவைகளைக் கட்டிக் கொள்ளலாமே! கறுப்பு, சிவப்புத் துணிகளைப் பயன் படுத்தக்கூடாது. அந்த நிறங்கள் மனத்துக்கு இனியவை அல்ல; பார்வைக்கும் வெறுப்பூட்டுபவை அல்லவா?

இவை தவிர, ஏனைய நிறங்களில் மங்கலாக உள்ள சேலைகளைக் கட்டிக் கொள்ளலாமே! நாட்டுப்புறப் பகுதிகளில் பிரசவத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் ரவிக்கைகள் அணிந்து கொள்வதை நிறுத்தி

விடுவார்கள். இதனால் அவர்கட்கு ஒருவகையான நிம்மதியும், புழுக்கமற்ற நிலையும் ஏற்பட ஏதுவுண்டு.

'ஆடைகள் வயிற்றையும் இடுப்பையும் கட்டுப்படுத்தி அழுத்தாத வகையில் சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்டவையாக இருக்கவேண்டும்' என்றார் வான் ப்ளார்காம் **(Van Blarcom)**.

கோடைக்காலத்தில் சேலை முதலியவை மெல்லியதாகவும், குளிர்காலத்தில் குளிரைத் தாங்கும்படியாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பது யாவரும் அறிந்த செய்தியே அன்றோ! வீட்டிலிருக்கையில் உள்பாவாடை, உள்பாடிகளை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நலம்.

3. பயிற்சி

கர்ப்பிணியின் ரத்த ஓட்டம் **(blood circulation)** நல்லபடியாக இருந்தால்தான் தாய் மூலம் அவள் சிசுவுக்கு நல்லது. ரத்த ஓட்டத்தின் அளவை ஒட்டித்தான் சிசுவின் ஆரோக்கியபலம் பலன் சொல்லமுடியும். உண்ட உணவு ஜீரணித்து ரத்தத்துடன் கலந்து புஷ்டி ஏற்றுவதற்குக் கர்ப்பிணிகள் ஓரளவு வீட்டு வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அதன் மூலம்தான் ரத்த ஓட்டம் சீராக அமைய முடியும். அயர்வையும் ஆற்றாமையையும் தரக்கூடிய வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. ஓர் அளவுடன் அலுவல்கள் செய்ய வேண்டும். கிராமப்புறங்களில் இவ் விஷயத்தில் ரொம்பவும் அக்கறையோடு இருப்பது வழக்கம். தண்ணீர்க்குடம் தூக்குவார்கள்; மிளகாய் அரைப்பார்கள்; மாவு ஆட்டுவார்கள். சில்லறை அலுவல்களில் கவனம் செலுத்துவார்கள்; இயல்பாகவே அவர்களுக்குள்ள உடல் உரம் மேலும் வலுவடைகிறது. இத்தகையதொரு பழக்கத்தை நகரங்களில் காண்பது அரிது. நாகரிகமும் பணமும் மிகுந்த இடங்களில் பெண்கள் கருவுற்று விட்டால், அவர்கள் நாற்காலியில்

உட்கார்ந்து, ரேடியோவைத் திருப்பிப் பாட்டுக் கேட்பார்கள்; குழந்தைப்பாட்டு எதையாவது கேட்பார்களாவென்றால், அதுதான் நடக்காது. 'ஜாஸ்' சங்கீதம் கேட்பார்கள். 'ட்விஸ்ட்' நடன ஒலிகளை ரசிப்பார்கள். இந்த இடத்தில் கிடக்கும் குண்டூசியை அந்த இடத்தில் நகர்த்திப் போட மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்குத்தான் பிரசவம் ஒரு தொல்லையாகவும் ஒரு சோதனையாகவும் ஒரு விதியாகவும் கூட அமைகிறது.

உடலுழைப்பு காரணமாக, உடலின் உறுப்புகள் வலுப்பெற்று, தசை நார்கள் பக்குவம் அடைந்து, நரம்புகள் ஊட்டம் எய்தி, ரத்த ஓட்டம் சரளமாக நடந்து இதன் நல்ல விளைவாக, பிரசவ காலத்தில் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும் என்கிற உண்மையை அவர்கள் உணர்வதில்லை. ஆனால் கிராமங்களில் உள்ளவர்களின் உழைப்புக் காரணமாக சுகப்பிரசவம்தான் பெரும்பாலும் நடைபெறும். மருத்துவச்சி வந்து திரும்பிவிட்டாள் என்றால், பச்சை மண் 'குவா... குவா...' என்று முதற்குரல் கொடுக்கத் தொடங்கிவிடும். ஐம்பது, அறுபது ரூபாய்க்குள் கடைச்சரக்குகள் வாங்கி அரைத்து மருந்து சாப்பிட்டால் அவர்களுடைய பேறுகாலப் பிரச்சினை தீர்ந்து போய்விடும்.

கர்ப்பவதிகளுக்குப் பயிற்சி முக்கியம்; உழைப்பின் பயிற்சி இன்றியமையாதது. காலையிலும் மாலையிலும் சிறிதளவாவது காற்றாட நடக்க வேண்டும்; பங்களா மொழியில் சொல்லவேண்டுமானால், 'உலாவ' வேண்டும்; பணக்காரர்கள் கார்களிலே 'உலாவ'ச் செல்வதுண்டே, அப்படியில்லை. நடந்து செல்லவேண்டும். இம்மாதிரி உலாவுதல் (**walking**) உறுப்புகளுக்கு நல்லது.

இவை தவிர, உடற்பயிற்சியும் நன்மை கொடுக்கும். அதன் காரணமாக, சிசுவின் உடல் வளமும் செம்மைப்பட

முடியும். கர்ப்பஸ்திரீகளுக்குப் 'பிராணவாயு' அவசியம். உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கத்துக்கு பிராணவாயு சுவாசித்தல் நலம் தரும். நல்ல காற்று நுரையீரல்களைச் சுத்தப்படுத்தி வலுவூட்டும். உடற்பயிற்சிகள் பற்றிய வரை படங்கள் இப்போது எல்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும் இருக்கின்றன.

(அ) உடம்பை நாற்புறமும் வளைத்தல் வேண்டும். இடுப்பின்மீது கைகளை வைத்துக்கொண்டு முன்னுக்கு வளைந்து, பின்னுக்கு நிமிர்ந்து, வலப் பக்கமாகவும் இடப் பக்கமாகவும் சாய்ந்து நிமிரவேண்டும். இம்மாதிரி பன்னிரண்டு முறை பயில்லாம்.

(ஆ) ஒற்றைக்காலில் நின்று கொண்டு, மற்றொரு முழங்காலை மடித்தவாறு மேலே தூக்கி, மார்பைத் தொட வேண்டும். இப்படியே மாறிமாறி ஒவ்வொரு முழங்காலாலும் நெஞ்சைத் தொட வேண்டும். இயன்ற வரை உடம்பைக் கஷ்டப்படுத்திக் கொள்ளாத வகையில், செய்ய வேண்டும்.

(இ) வயிற்றை நன்கு உள்ளுக்குள்ளாக எக்கி, அதாவது, வயிற்றின் தசைநார்களை உள்ளுக்குள் இழுத்து, சற்றுநேரம் கழித்துத் தளரவிட்டு இம்மாதிரியும் பயிலலாம்.

(ஈ) கால்களைச் சற்று அகல வைத்துக் கொண்டு நின்று, இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துத் தலைக்கு மேலாகத் தூக்கி, கைகளிரண்டையும் கால்களுக்கிடையில் நுழைந்து போகும்படி, கீழே குனிந்து நிமிரவேண்டும்.

இத்தகைய தேகப் பயிற்சிகளைக் கருவுற்ற தொடக்க காலங்களில் செய்தால் நன்மை பயக்கும்.

டென்னிஸ் ஆடுதல், குதிரைச் சவாரி செய்தல், நீந்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்கள் சிறிது தூரமாவது நடக்கப் பழக வேண்டும். இது மிகவும் அவசியம். காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் பட்டால்தான் சருமம் நல்ல முறையில் இருக்கும். சொறி, சிரங்கு வராது. உடம்பில் அழுக்குப் படியவிடலாகாது; நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்; எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கமும் உடல் வெப்பத்தை அப்புறப்படுத்தும். விஞ்ஞான முறைப்படி செய்யப்பட்ட— டாக்டர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட சோப்புகளையே உபயோகம் செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பவதிகள் இருட்டறைகளை நாடுவது தவறு. பிரசவத்துக்கு இருமாதங்கள் முன்பிருந்தே முலைக் காம்புகளைச் சுத்தப்படுத்தி வரவேண்டும்.

4. பற்கள் :

பற்களைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தே பற்களின் ஈறு வீங்குவதும் ரத்தம் வடிவதும் சகஜம். இவற்றைப் பல் டாக்டர்களிடம் காட்டி உடனடி நிவாரணம் பெறவேண்டும்.

5. புகைபிடித்தல் ;

நம்நாட்டில் பெண்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொள்வதில்லை. விதிவிலக்காக இருப்பவர்கள், கர்ப்ப காலத்திலாவது புகைபிடிப்பதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். நரம்புக்கும் ஜீரண அமைப்புக்கும் புகையிலை கொடுமை உண்டாக்கும். லாகிரி வஸ்துகளையும் மது வகைகளையும் நாடவே கூடாது.

6. மலச்சிக்கல் :

கர்ப்பிணிகளுக்கு மலச்சிக்கல் (Constipation) ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் மலம் கழித்தல் அவசியமான கடமையாகும். கீரை வகைகள் சேர்த்த உணவும், வாழைப்பழங்களும் விளாம்பழமும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும். கடுக்காய் கஷாயம் நல்லதென்று ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் தெரிவிக்கிறது.

கர்ப்பவதிகளுக்குத் மிதமிஞ்சி தாகம் உண்டாகும். ஆகவே, வேண்டிய அளவு தண்ணீர் பருகல்ரமென்றே சொல்லப்படுகிறது. குழந்தையின் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருள்களும் தாயின் உதிரத்தில் கலக்கிற காரணத்தினால், அவற்றைச் சுத்தப்படுத்தி அப்புறப் படுத்துவதற்கு ரத்தத்திற்குத் தண்ணீர் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் நீர் அருந்துதல் அவசியமாகும். பழரசமும் சூப் வகைகளும் பயன்தரும். இவை மூலமும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்போது, மருத்துவரது யோசனைப் பிரகாரமும் மலக்கழிவுக்கு மருந்துகளை (mild lataxive) படுக்கப் போகும்போது உட்கொள்ளலாம்.

7. நீர்ப்பரிசோதனை

கர்ப்பம் தரித்தது முதல் நீர் அவ்வப்போது கழிக்கப் பட்டு விடவேண்டும். குடிக்கும் தண்ணீர் உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களையும் அமரியுப்பு போன்றவற்றையும் வெளியேற்றி விடுகிறது. மேலும் கருப்பை வளர்ச்சி அடைய அடைய அதில் அளவுக்கு மிஞ்சிய நீர் தேங்க இடம் இருப்பதில்லை. ஆகவே, மூத்திரத்தை எக்காரணம் கொண்டும், அடக்கி வைக்க முயல்வது சரியில்லை. கழிய வேண்டிய நீர் தாமதம் ஆனாலோ, அல்லது தடைப் பட்டாலோ, உடனடியாக நீர்ப்பரிசோதனை செய்வது அத்தியாவசியமாகும். இதை ஒருபோதும் மறக்கக்

கூடாது. அவ்வப்போது தேக உஷ்ண நிலையையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. உறக்கமும் ஓய்வும்

கர்ப்பவதிகளுக்கு ஓய்வு மிக முக்கியம்; இரவிலும் பகலிலும் நல்ல ஓய்வு கொள்ள வேண்டும். அமைதி யான—காற்றோட்ட வசதியுள்ள இடத்தில் கர்ப்பவதிகள் உணவுக்குப்பின் ஒன்றிரண்டு மணிநேரம் ஓய்வெடுத்தால், பிறகு அது உதவும். அம்மாதிரிக் காலங்களில் உடைகள் இறுக்கமாக இருக்கவே கூடாது. குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரமாவது உறக்கம் கொள்ள வேண்டும்.

9. ஊர்ப்பயணம்

கருவுற்ற பெண்கள் இயன்றவரை கார்களிலும், பஸ் களிலும் பயணம் செய்வதைக் குறைக்க வேண்டும். அதிலும், கருவுற்ற நிலை நிர்ணயமாகும் அந்த நான்கு மாதங்கள் வரை நெடுந்தூரம் வண்டிகளிலோ அல்லது பஸ்களிலோ பிரயாணம் செய்வது தவறு. இதனால் உடலில் அயர்வும் அசைவும் ஏற்பட்டு, கர்ப்பம் கலைந்து விடவும் சிதைந்துவிடவும் வழி பிறக்கக்கூடும். அது போலவே, எட்டுமாதத்துக்கு மேலேயும் பயணம் செய்வது தவறு. ஊர்ப்பிரயாணம் தவிர்க்க முடியாததானால், டாக்டரின் ஆலோசனைக்குப் பின்னரே அதை ஸ்திரப் படுத்திக் கொளள வேண்டும். கூடியவரை ரயிலில் செல்வது நல்லது.

10. மார்பகச் சுத்தம்

நவீன விஞ்ஞானமும் மருத்துவ ஆலோசனையும் கர்ப்பவதிகளின் மார்பகச் சுத்தி பற்றி வெகுவான கவனம் கொள்கின்றன. பிறக்கப் போகும் சிசுவுக்குச் சம்ரட்

சணைக்கு உதவும் வண்ணம், கர்ப்பவதிகளின் மார் பகங்கள் ஆறாவது மாதத்திலிருந்து சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். 'பால் சப்புவதற்கு' உரிய நிலையைக் குழந்தைக்கென அப்போதிருந்தே அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது மருத்துவர்களின் அபிப்பிராயம். மூன்றாவது அல்லது நான்காவது மாதத்தில் மார்பகங் களையும் முலைக்காம்புகளையும் லேடி டாக்டர்களோ மருத்துவச்சிகளோ சோதித்துப் பார்த்து, அதன்பின் பால் சுரப்பதற்கான வழிகளையும் சொல்வார்கள்.

11. மனமரபுகள்

கர்ப்பிணிகள் தாம் கருத்தரித்த நாளிலிருந்து பிரசவம் ஆகும் வரை, இயன்ற அளவுக்கு மனத் துயரம் சிறிதும் இல்லாமல், அவர்களின் மனநிலை சந்துஷ்டியுடனும் மனக் குதூகலத்துடனும் இருப்பதற்கு அக்கறை கொள்ள வேண்டும். மணமலர்களைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்து வது உடல் நலத்துக்கும் மன நலத்துக்கும் இதம் தரும்.

தாயின் மறுபிறவியாக—தாயின் பிரதிபிம்பமாகவே குழந்தை பிறக்கிறது. சிசு கர்ப்பத்தில் வாசம் செய்யும் காலத்தில், தாய் மகிழ்வுடன் இருப்பதை அனுசரித்துத் தான் அச்சிசுவும் மன மகிழ்வுடன் இருக்கும். ஆகவே, பயம், சோகம், துன்பம் போன்ற உணர்வுகள் கருச்சிதை வுக்கு வழி கோலலாம். பேய் பிசாசுகளைப் பற்றிய செய்தி களையும் அறியாதிருப்பது நல்லது. எவ்விதத்திலும் சிறிதளவுகூட மன அதிர்ச்சி கூடாது.

அவளின் மனத்தளவில்தான் அவளது கர்ப்பம் மனப் பக்குவம் எய்துவதற்கு அடித்தளம் அமைக்கப்படும். மனக் குதூகலத்துடன் பேசிச் சிரித்துக் கொண்டும், இனிய நல்ல பாடல்களைக் கேட்டுக் கொண்டும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வேண்டிய சட்டை, குல்லாய் முதலானவற்றைப் பின்னுவதிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

அவர்களின் கனவுகள் ரம்யமான முறையில் வளர அம் மாதிரிச் செயல்கள் உதவும்.

சில்லறைச் சண்டை, கோபதாபம் கூடாது. சாவு வீடுகளுக்குச் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உள்ள தொடர்பு மனோ தத்துவ அடிப்படையில் அமைந்திருப்பதால் கர்ப்பிணிகள் இம்மாதிரி விஷயங்களை அசட்டை செய்து விடலாது!

12. உடலுறவு

கருவுற்ற காலத்தில் தாம்பத்தியப் புணர்ச்சி கூடாது என்று சில உடற்கூறு வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள். இக் காலத்தில் அளவோடு உடலுறவு கொள்ளலாம் என்று அபிப்பிராயம் கொண்டிருப்போரும் உண்டு. ஏனெனில் கருவுற்ற பெண்களின் ஆசைகளை நிராகரிக்கலாகாது என்பது உட்கருத்தாகும். மனைவியின் விருப்பப்படி, அளவோடு புணர்ச்சி கொள்ளுவதில் கண்ணும் கருத்து மாகக் கணவன் அக்கறை கொண்டிலங்க வேண்டும். கணவனின் மோக வெறிக்கு கர்ப்பிணி பலியாகக்கூடாது. அவ்வாறு உண்டாகும்போது கருச்சிதைவு ஏற்படக் கூடும். சாதாரணமாக, கரு உருவாகிவிட்ட தன்மை ஸ்திரமானபின்தான் தாம்பத்திய உறவு கொள்ள வேண்டும்.

எட்டாவது மாதத்திற்குப் பிறகு உடலுறவு கொள்ளு வது கூடவே கூடாது. உடலுறவு கொண்டால், பிரசவத் தில் பல தொல்லைகளைக் கர்ப்பவதி அனுபவிக்க நேரிடும்; அதன் விளைவாக, பிறக்கவிருக்கும் சிசுவுக்கும் ஆபத்து விளையலாம். மனைவி கருவுற்ற காலத்தில், அவள் கணவன் தகாத நடவடிக்கை மூலம் வேறு பெண் களுடன் தொடர்பு கொண்டு, அதன் பலனாக ரகசிய நோய்கள் உண்டாகி, அப்புறம் அவன் தன் சொந்த

மனைவியுடன் கூடினால், அவளுக்கும் அந்நோய் எளிதில் பரவி, அக்கர்ப்பவதிக்கும் அவள் கர்ப்பத்துக்கும்கூட 'துன்பமுடிவு' ஏற்படும் நிலை உண்டாகக்கூடும்.

நீர், மலம், ரத்தம் உடல் உஷ்ணநிலை ஆகியவற்றைத் தொடக்கத்திலிருந்தே அவ்வப்போது சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நூதனமான இனிய நல்ல விருந்தாளியை... ஒரு புத்தம் புதிய ஆத்மாவை— இருகை ஏந்தி, இன்முறுவல் ஏந்தி வரவேற்பதற்குள் ஒருதாய் மேற்கொள்ள வேண்டிய கருத்துகள் இன்னும் எவ்வளவோ உள்ளனவே!—



6. பத்து மாத அதிசயங்கள்!

ஜனவிருத்தி என்பது உலகப் பொது தர்மமாகவே அமைந்து விட்டது.

ஆனால், இன்றுள்ள நிலையில் ஜனப்பெருக்கம் காரணமாக, கருத்தடை என்றும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்றும் காரசாரமாகப் பேசப்பட்டு வருகிறது. இதற்காக உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் கருத்தடை வளையங்கள் என்றும் கருத்தடை மாத்திரைகள் என்றும் அந்தந்தப் பகுதிகளின் ஆட்சிகளே வழங்கியும் வருகின்றன. இம் மாதிரிப் பயங்கரங்கள் பிள்ளைகுட்டிகள் மலிந்த பெற்றோர்களுக்காக ஏற்பட்டவை.

ஆனால் அளவான முறையில் குழந்தைகள் பெற்ற பெற்றோர்கள், தாங்களே இந்தப் பலனின் நல்ல விளைவு களை அனுபவபூர்வமாக உணரக்கூடும். இதற்கெனவே ''திட்டமிட்ட குடும்பமே திகட்டாத இன்பம்'' என்றும், ''ஆசைக்கொரு பெண்ணும் ஆஸ்திக்கொரு ஆணுமே குடும்பத்தின் ஜீவவிளக்குகள். இவையே குடும்ப ஒளிக்குப் போதும்'' என்றும் விளம்பரங்கள் நம் கவனத்தை ஈர்க் கின்றன.

உண்மைதான்!

ஆம்; உண்மையேதான். ஒரு குடும்பத்தின் பரம்பரை ஒளியை நின்று நிலைத்துக் கட்டிக்காக்கும் புண்ணியக்

கடமையை, வயிற்றில் சுமந்து தவம் இருக்கும் கர்ப்பவதி, 'தாய்' எனும் நன்மதிப்பைப் பெறுவதற்குள் அவள் முன்னே விரிந்து கிடக்கும் அந்தப் பத்து மாதங்களும் அவளுக்குப் பத்துக் கண்டங்களாக—பத்து யுகங்களாக——பத்துக் கனவுகளாகவே தோன்றும். கர்ப்பம் தரித்த அந்தப் பொன்னான மகிமைமிக்க கணத்திலிருந்து அவளுள் சுமை வளர வளர, அவளது சுமையின் கனவும்—சுமை பற்றிய இன்பத் தொல்லையின் இனிய நற்கனவும் விரிந்து கொண்டே செல்கிறது.

இந்தப் பத்து மாதங்களிலே கர்ப்பிணிகளின் நிலை என்னவென்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

1. முதல் மாதம்:

பெண்ணின் சினைமுட்டையோடு ஆணின் ஜீவ அணு கலந்து கர்ப்பம் தரித்துவிடும்போது, அக்கர்ப்பம் உருவமற்ற தசைப்பிண்டமாகவே தொடக்கத்தில் அமைகிறது. இதன் அளவு ஓர் அங்குலத்தில் நூற்றிருப்பத்தைந்தில் ஒன்றுதான், என மருத்துவ அறிஞர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். கருவளரும் சத்தை ஊட்ட புதிய ரத்தக் குழாய்கள் உண்டாகின்றன. இத்தகைய கட்டத்தில், இத்தசைப் பிண்டத்தை வயிற்றில் சுமக்கத் தொடங்கும் கர்ப்பவதி இச்சுமையை எடுத்த எடுப்பில் அறிவது அசாத்தியமே. ஆனாலும், மாதவிலக்கு நின்று, உடல் ஆரோக்கியமும் அதற்கு அனுசரணையாய் அமைந்து, கர்ப்பம்'உண்டாகி' யிருப்பதற்கான அடையாளம் ஊர்ஜிதமான சமயத்தில், கர்ப்பவதிகள் தங்களையும் அறியாத விதத்தில் தங்களது வயிற்றில் கரு—உருவாவதை—உருவாகிக் கொண்டிருப்பதை—உருவாகியிருப்பதை எப்படியோ அறிந்து கொண்டுவிட முடியும். இவ்வற்புதத்தை உணர்வதற்கு அவர்களுடைய ஆன்மாதான் உதவுகிறது. இவ்வுணர்வு அவர்

களையும் அறியாமல் அவர்களுள் முகிழ்க்கிறது. புதிய ஜீவன் தன்னுள் தோன்றியுள்ளது என்னும் புதிய ரத்த ஓட்டமே அவர்களது தாய்த் தன்மைக்கு விருந்தாக அமைகிறது.

இப்படிப்பட்ட ஒரு புத்தம் புதிய இனிய—இன்பத் தொல்லையான—அனுபவத்தை உணரவைக்கும் பெருமை அல்லது கடன், இந்த முதல் மாதத்துக்குத்தான் சொந்தம்.

உருவாகத் தொடங்கும் கரு ஆரம்ப அமைப்பைக் கொண்டே அது ஆணா, பெண்ணா என்று நிர்ணயம் பெறும்.

உருண்டையல்லாத, ஏறக்குறைய சதுரவடிவில் கரு இருந்தால், பிறக்கப்போகும் குழந்தை **ஆண்** என்றும், இருபக்கங்களிலும் குறுகி நடுவில் நீளவாட்டத்தில் இருந்தால், பிறக்கப்போகும் குழந்தை **பெண்** என்றும், இரண்டும் அற்றநிலை கருப்பிண்டம் வெறும்முடிச்சாக—கழலை **(tumor)** ஆக இருந்தால், பிறக்கப்போவது ஆணும் பெண்ணும் அல்லாத **'அலி'** என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

கருவின் பிரமாணம் குண்டூசியின் தலையைவிடச் சிறியதாக இருக்கிறது. கருப்பையை அடையும் ஓர் உயிரணு சினை முட்டையுடன் கலந்து கருத்தரித்தபின் மிகுதிப்படும் ஜீவ அணுக்கள் கருச்சுவரை அடைத்து ஒட்டி, அதன் மூலம் 'நஞ்சு'ம் அதைத் தொட்டுக்கொண்டு 'நஞ்சுக் கொடி'—தொப்புள் கொடியும் உருப்பெறத் தலைப்படும். தாயின் ரத்தம், இந்த நஞ்சுக்கொடி வழியாகத்தான் குழந்தைக்குச் செல்லுகிறது. இது குழந்தையின் தொப்புளுடன் பிணைந்திருக்கும்.

நஞ்சும் **(placenia)** நஞ்சுக்கொடியும் **(umbilical cord)** தான் கருப்பையில் வளரும் சிசுவுக்குச் சகல விதத்திலும்

பாதுகாப்பாகவும் ஆதரவாகவும் இருக்கின்றன. சிசுவுடன் இவையும் வளரும். நஞ்சு குழந்தையின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கு இருக்கும். நஞ்சுகொடி 20 அங்குலம் முதல் 22 அங்குலம் வரை இருக்கும். சிலருக்கு 40 அங்குலமும் இருக்கக்கூடும்.

நஞ்சு என்பது 'மறு குழந்தை' என்று மருத்துவச்சிகள் சொல்வது உண்டு. தாயின் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பாகவும் விஷச்சத்து முதலியவற்றினால் பாதிக்கப்படாமலும் இருக்க உதவும் இந்த நஞ்சும், குழந்தைக்குப் போஷாக்கு தரும் நஞ்சுக்கொடியும் குழந்தை பிரசவமானதும்தான் அப்புறப்படுத்தப் படும். பிரசவம் ஆனதும் இந்த நஞ்சு முழுவதும் அப்புறப் படுத்தப்படுவதில் அக்கறை செலுத்தப்படும். பிரசவத்துக்குப் பின்னே அந்த நஞ்சு தங்கினால் உண்மையிலேயே அது நஞ்சு ஆகிவிடும்.

கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவுக்கும் கருப்பைக்கும் இடையே இருக்கும் பனிக்குட நீர் (amniotic fluid) வெளியிலிருந்து எவ்விதப் பாதிப்பும் குழந்தையை நெருங்காமல் காக்கும். கருப்பைக்குள் இந்நீர் முழுவதும் பரவியிருக்கும் பனிக்குடம் உடைந்துதான் சிசு உதயமாய்ப் பிரசவம் ஆகும்.

கருவுற்ற முதல் மாதத்தை 'அற்புதமாதம்' என்று புகழ்கிறார்கள்.

ஏன் தெரியுமா?

இப்போதுதானே, குழந்தை என்று சொல்லக்கூடிய அற்புதம் தாயின் உள்ளுணர்வு மட்டும் உணரத்தக்க வகையில், உருத்தெரியாத அளவில் உருவாகத் தலைப் பட்டு, அதன் மூலம் தாய்க்கும், தந்தைக்கும், குடும்பத்

துக்கும். ஏன்—நாட்டுக்குகூட அது ஒரு வரப்பிரசாத மாகக் கருதப்படுகிறது!

கர்ப்பிணி எனும் ஸ்தானம் பெறும் பெண் அளவான —புஷ்டிமிக்க—உயிருட்டிகள் நிறைந்த ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். இதுவே தலையாய கடமையாகும்.

அவளது அடுத்த பாதுகாப்பு அவளது மனம்தான். தாயின் மனநிலையைப் பொறுத்துத்தான் கருவில் வளரத் தொடங்கும் சிசுவின் உள்ளப்பாங்கு அமையத் தொடங்கு கிறது. ஆகவே, தாய் எந்தவிதப் பயமும் கொள்ளாமல் நெஞ்சுரத்துடனும் மன மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்க வேண்டும். தாய் கோழையானால், சிசுவுக்கும் அத்தகைய குணச்சேர்க்கை உருவாகிவிடும். பிரசவத்தை ஒரு தவமா கவும் ஒரு கடமையாகவும் கொள்ள வேண்டும். பிரச வத்தை ஒரு பயங்கரக் கண்டமாகக் கருதி, அதற்கென்றே கருவுறுவதைத் தவிர்க்கும் அபூர்வமான—அதிசயமான— பெண் ஜடங்களைப் பற்றிய சிந்தனையை இவர்கள் கொள்ளலாகாது. தாயாக விரும்பாத எந்த ஒரு பெண் ணும் உலகின் எந்த ஒரு முடுக்கிலும் கூட இருந்ததில்லை; இருக்கப் போவதும் இல்லை.

'ஈன்று புறந்தருதல் என் தலைக்கடனே' என்று தாயின் வாய்மொழியாகச் சொல்லவில்லையா 'புறம்'?

'மசக்கை' முதல் வாரத்திலேயே தோன்றி விடுவதும் உண்டு.

கர்ப்பவதிகளுக்குரிய முக்கிய அடையாளங்கள் ருது வாதல் நின்று விடுவதும் மசக்கை உண்டாவதும் ஆகும்.

கர்ப்பம் உருவாகியிருப்பதாக உணர்ந்தவுடன், அப் பெண் தகுந்த லேடி டாக்டரை அணுகிச் சோதித்துக் கொள்ளுவதே சிறந்தது. அவ்வப்போது ரத்தப் பரிசோத னையும் உடல் உஷ்ண நிலைப் பரிசோதனையும் (tempa-

rature) செய்து கொள்ள வேண்டும். பிரசவம் வரை மருத்துவச் சோதனைகள் தொடரப்படவேண்டும்.

முதல் மாதவிலக்கு நின்றவுடனேயே டாக்டரை அணுக வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேலாக இரண்டு மாத விலக்கு தடைப்பட்டால், சற்றும் தாமதிக்காமல் சோத னைக்கு இலக்காக வேண்டும்.

சிலருக்கு ரத்தக்குறைவு—ரத்தச்சோகை காரணமாக வும் வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாகவும் மாதவிலக்கு பாதிக்கப்படுவது உண்டு. வேறு சிலருக்கு மாதவிலக்கு நின்று அந்நிலை தொடர்வதும் உண்டு. இது பின் சூதகக் கட்டாக வெளிவருவதும் உண்டு. சிலருக்கு வயிற்றில் 'கட்டி' ஏற்பட்டு அதன் விளைவாக, கர்ப்பவதி போல 'போலிக் கர்ப்பம்' ஏற்படுவதும் இயல்பு. இத்தகையவர் களுக்கு எல்லாம் டாக்டர்கள்தான் துணை.

கருத்தரித்த பின், முற்பகுதியிலோ அல்லது பிற்பகுதி யிலோ குறைப்பிரசவம் **(abortion)** ஏற்படும். இத்தகைய நிலைகளைத் தாண்டி, பிரசவ வேளைகளில் கஷ்டப் பிரசவம் சம்பவிப்பதும், 'ஆபரேஷன்' ஆகி குழந்தை பிறப்பதும், பிரசவத்தில் குழந்தை அல்லது தாய் இறப்பதோ, அல்லது இரு ஜீவன்களும் பலியாவதோ அவரவர்களின் உடல்நிலைகளையும் அவரவர்களின் விதி யையும் பொறுத்த பரிதாபத்துக்குரிய சோதனைகளாம்.

கரு வளரத் தொடங்கி நான்கு வாரங்களுக்குள் மாடப்புறாவின் முட்டை அளவு கரு இருக்குமாம்.

கருத்தரித்ததுமே, கருவளர்ச்சி தொடங்கிவிடும். ஆகவேதான், தொடக்கம் முதலாகவே கர்ப்பிணிகள் உணவு விஷயத்தில் மிகவும் அக்கறை கொள்ளவேண்டும். தாயின் ஊட்டத்தைக் கொண்டுதான் குழந்தைக்கு

ஊட்டம் கிடைக்கிறது என்பதை மீண்டும் ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மலஜலம் ஒழுங்காக வெளி யேற வேண்டும். உணவில் அதிக நாட்டம் பிடிக்காது. என்றாலும், அதற்குப் பதிலாக பழவகைகள் சாப்பிட லாம். தேன், எலுமிச்சை இரண்டும் 'மசக்கை'க்கு மாற் றாக அமையும். அளவுடன் தாம்பூலம் தரிப்பதைத் தொடரலாம். நல்ல தூக்கம், நிறைந்த காற்றோட்டம், ஓய்வு, மகிழ்ச்சி நிறைந்த மனப்பாங்கு, லகுவான தேகப் பயிற்சி, முடிந்த அளவு உழைப்பு ஆகியவையும் துணை செய்யும். இந்நிலையைக் கண்காணிப்பது கணவர்களின் உயிர்க் கடனல்லவா?

தாய் நல்ல தூய ரத்தவோட்டம் கொண்டவளாக இருக்க வேண்டும். ஆகவே அவளது பற்கள் சொத்தை அடையாமலும், உள் நாக்கு புண்பட்டு வளராமலும், தொண்டையில் சதை வளராமலும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டும். நீர்ப்பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கருத்தரித்த பிறகுகூட முதல் மாதத்தில் சிலருக்கு ரத்தம் வடிவதுண்டு. அக்காலத்தில் சற்று சுகவீனம் உண்டாகும். தகுந்த போஷாக்கினால் எல்லாம் சரியாகி விடும்.

அத்தை, பாட்டி கதைகளைக் கேட்காமல் லேடி டாக்டர்களின் யோசனைகளைக் கேட்க வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண்கள்—தாயாகப்போகும் கர்ப்பவதிகள் ''அம்மா'' என்ற இன்னொலி கேட்க விழைவார்கள்— ஆகவே அவர்கள் மற்ற எவ்விதப் பயத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ளாமல், தன்னம்பிக்கையுடனும் சந்தோஷத் துடனும் புதிய ஜீவனை வரவேற்பதில் கண்ணும் கருத்து மாக இருக்கவேண்டும். அணுப்பிரமாணமுள்ள ஒரு சிறு

முட்டை, மானுடரூபம் எடுத்து அவதாரம் பூணும் மகிமைக்கு ஈடேது?

பார்த்தீர்களா, அதற்குள் முப்பது நாள்கள் மாயமாக மறைந்து விட்டனவே!

2. இரண்டாம் மாதம்

'மசக்கை'யின் ஆட்சி ஆரம்பிப்பது இரண்டாம் மாதத்தில்தான். இப்போதுதான் அதன் வேலைகள் சுறுசுறுப்படையத் தொடங்கும். மசக்கை என்பது எவ்வகை நோயும் அன்று. கருப்பையில் விளைந்திருக்கும் ஒரு மாற்றத்திற்கு—உடல் ரீதியானதொரு விந்தையான மாறுதலுக்கு ஓர் அறிகுறியாகவும், அந்த மாறுதலின் விளைவாகவுமே மசக்கை உண்டாகிறது.

சிலருக்கு கருத்தரித்த அன்றே மசக்கை உண்டாகும். பெரும்பாலும் மூன்று மாதங்களின் முடிவுக்குள் அது தீர்ந்துவிடும். வாந்தி ஏற்படுவதுதான் இயல்பு. முதற் பிள்ளைக்குத் தாயாகப் போகிற பெண்களுக்கு மசக்கையின் கெடுபிடி கூடுதலாகவே இருக்கும்.

புளிப்பு எக்கச்சக்கமாகத் தேவைப்படும். அந்தத் தேவையே ஒரு வெறியுணர்வாகவும் இருக்கும்.

மசக்கை என்பது எந்த வகையான வியாதியையும் சேர்ந்ததன்று; கருப்பையிலும் அதை ஒட்டிய குடல் பகுதிகளில் ஏற்படும் மாறுதலின் விளைவாகவே இது ஏற்படுவதால், ஒழுங்கான முறையில் உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு தக்கபடி ஓய்வுகொண்டு, உடல் நலம் பேணினால் மசக்கையைச் சமாளித்துவிடமுடியும். பலவீனமானவர்களுக்குத்தான் மசக்கையின் தொல்லை அதிகமாக

இருக்கும்; அதன் பலனாக வாந்தி, குமட்டல், வயிற்றுப் புரட்டல் போன்றவையும் விடாமல் ஏற்படும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகள் எல்லாருக்குமே மசக்கை வருமென்ற நியதி இல்லை என்பது டாக்டர் 'மேரி ஸ்டோப்ஸி'ன் கூற்று. பச்சைக்காய் வகைகள், பழரசம், கனிவகைகளை உட்கொண்டால், மசக்கையைச் சரளமாகக் குறைக்க வழி பிறக்கும். அமோனியா உப்பை நுகரலாம். எலுமிச்சையை நுகரலாம். சிலர் தலைமயிரைக் கொய்து நுகர்வதும் சகஜம்.

இந்த மசக்கையைப் பற்றி வெகுவாக எண்ணிக் கஷ்டப்படலாகாது. கூடியவரை இந்த வியாதியை மனத்திலிருந்து மறந்துவிடப் பழகவேண்டும். கர்ப்ப காலத்தே மனம்தான் முதலில் அதிகக் கவனத்துடன் காக்கப்பட வேண்டும்! காற்றோட்டம் உள்ள இடங்களில் ஓய்வும் உறக்கமும் கொள்ளுதல் அவசியம். சோம்பித் திரியாமல், உடல் பலவீனத்தைச் சரிக்கட்டும் வகையில், சில்லறைக் குடும்ப அலுவல்களைப் பார்த்தும் நூல்களைப் படித்தும், இந்நோயைப் போக்கிக் கொள்ள முயல்வதும் சாத்தியமே!

இப்பொழுது இரண்டாவது தடவையாக 'வீட்டுக்கு விலக்கு' ஆவது நின்றுவிடுவதாலும், வாய் குமட்டல் முதலியன காலையில் உண்டாகும் வியாதிகளாலும் (Morning sickness), ஸ்தனங்களில் சற்றே ஒருவிதமான உணர்ச்சி உண்டாவதாலும் கர்ப்பம் உண்டாகியிருப்பது உறுதியாகிவிடுகிறது.

எவ்வகையிலும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுவிட இடம் கொடுத்துவிடலாகாது. பழங்கள் மிகவும் பயன்தரும். சாப்பாடு செல்லாது. என்றாலும் அதற்கு ஈடாகவே

இப்பழங்கள் உதவமுடியும். நல்ல நித்திரை, பரிசுத்தமான காற்று, அளவான தேகப் பயிற்சி முதலியன நல்லது. பேரீச்சம் பழங்கள், தக்காளி, திராட்சை, அத்தி முதலியன உடம்புக்கு நல்லவை. இவை ரத்தம், மூளை, எலும்பு, நரம்புகளுக்கு ஊக்கமும் ஊட்டமும் தரும்.

வயிற்றுக் குமட்டல் வாந்தியைப்போக்க வைட்டமின் பி—சத்துப் பொருள்கள் உதவும்.

மார்பகங்கள் பெரிதாகா விடினும் ஒருவித நமைச்சல் இருக்கும். அவை பளுவாகவும் கெட்டியாகவும் விறைத்திருப்பவை போலவும் தோன்றும். மிருதுவாயும் நோயுடனும் கூடியதாக இருந்தால், வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து விளக்கெண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடலாம். அவற்றைத் தொங்கவிடாமல், மேலே தூக்கிப்பிடித்த விதத்தில் கச்சை கொண்டு கட்டிவைக்கலாம்.

இப்போதுதான் முலைகள் பருத்து முலைக்காம்புகள் கறுப்படையும்.

சிலருக்கு கர்ப்பம் தரித்த பிறகுங்கூட, முதல் இரண்டு மாதங்களில் தூரமாகும் நாள்கள் வரும்போது, சிறிதளவு உதிரம் வெளியாவதுண்டு. இதனால் அச்சப்படத் தேவையில்லை; உடலுக்கு ஆயாசம் தரும் அலுவல்களைச் செய்யக்கூடாது.

அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழிவு ஏற்படும். இதுவும் சில வாரங்கள் வரை நீடித்து அப்பால் நின்றுவிடும். அவ்வாறு நிற்காவிடில், டாக்டரம்மாக்களை நாடவேண்டும்.

களைப்பு மிகுதிப்படும். சதா தூக்கம் வரும். நாளாக ஆக, சில தருணங்களில் தாயாகப் பதவி உயர்வு பெறவிருக்கும் பெண்களுக்கு எதைக்கண்டாலும் ஓர் எரிச்சல்

உணர்ச்சி உண்டாகும். எந்த உணவும் பிடிப்பதில்லை. ஆசையாகப் புசிப்பவைகூட வெறுத்துவிடும். வேண்டாத பொருள்கள் 'தேடி' வரும் அவர்களது அத்தகைய ஆசைகளைக் கூடிய மட்டில் தட்டிக்கழிக்கக்கூடாதாம். தாயாகப்போகிறவர்கள் முடிந்த அளவுக்கு சாந்தமே உருவாக விளங்க வேண்டும்.

மாங்காய், புளியம் பிஞ்சு ஆகியவை தவிர, சாம்பல் முதலியவற்றையும் சிலர் 'காணாமல்' தின்பதுண்டு. சோறு தேவைப்படாவிடில் தேங்காய்க் கஞ்சி குடிக்கலாம். நீர்ப் பிரிதலுக்கு லாயக்காக பார்லித் தண்ணீரை அடிக்கடி அருந்துதல் நலம்!

அன்பு, சாந்தம், தயை, ஈரம், நல்லெண்மை நல்லொழுக்கம், தியாகம் போன்ற குண நலச்செம்மைகளின் வழி நின்று ஒழுகும் பெண்கள் தங்களது சமுதாயத்திற்கு ஓர் இலட்சிய ஜீவனையன்றோ பரிசளிக்கப் போகிறார்கள்!

இரண்டாம் மாத இறுதியில் கரு ஓரங்குலப் பிண்டமாக இருக்கும். தலையும் உடலும் பிரிவுபட்ட மாதிரி இருக்கும்.

அதோ, மூன்றாவது மாதம் வாசலுக்கு வந்து விட்டதே!

3. மூன்றாம் மாதம்

ஆம்; மூன்றாவது மாதம் தொடங்கிவிட்டது.

உணவு, உடை, தூக்கம், உழைப்பு, ஓய்வு, மனக் குதூகலம் போன்ற கர்ப்பிணிகட்கு இன்றியமையாத காப்புகளால் நாள்களைக் கழித்தாக வேண்டும். இவ்விஷயங்களில் கணவன்மார்களுக்குத்தான் அவர்கள் வசதிக்கு

ஏற்ப அதிகப் பொறுப்பு உள்ளது. வீட்டுப் பெரியவர்களும் கர்ப்பிணிகளைப் பேணுவது மரபு.

மிதமான உணவுதான் முக்கியம். வைட்டமின் சத்துக் கொண்ட ஆகாரங்கள்தான் நல்லது. அதிகமாக உண்டால், அஜீர்ணம், வயிற்றுப் பொருமல் புளியேப்பம், நித்திரையின்மை, நெஞ்செறிவு முதலான சில்லறைத் தொந்தரவுகள் ஏற்படும். தங்களுக்குத் தேவைப்பட்ட ஆகாரம் உண்டாலே, அதன் ஊட்டம் கர்ப்பச் சிசுவுக்கு போதுமானதுதான்.

அவர்களின் அயர்வுக்கு களைப்புக்கும் அதுவே மாற்றாகும்.

இறைச்சி வகைகளை கர்ப்பிணிகள் தவிர்ப்பது மெச்சத்தகுந்தது. அவற்றிலுள்ள விஷச்சத்துகள் கர்ப்பவதிகளுக்கு உகந்தனவாக அமைவதில்லை. ஜீரணிப்பது மிகவும் கஷ்டம்.

ஆனால் காய்கறி வகைகளில் இறைச்சியை விட, அதிக ஊட்டம் இருக்கின்றது. பிரசவ காலம் நெருங்க நெருங்க குடல்கள் மந்தப்பட்டுப்போகிற தருணங்களிலே. மரக்கறிகளிலுள்ள உலோகச் சத்துக்கள் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துமல்லவா? காய்களை பச்சையாக உண்ணுவது மிக நல்லது. வசதி இருப்பவர்கள் ஒரு கோப்பை ஆரஞ்சுப் பழரசத்தை விடிகாலையில் சாப்பிட்டுவிட்டு, ரேடியோவைத் திருப்பலாம். செய்திகளில் நாட்டம் கொள்ளலாம் வசதியில்லாதவர்கள் நீராகாரத்தில் துளி உப்பு சிறிதளவு. வெந்தயமும் போட்டு அப்படியே உட்கொண்டுவிட்டு, வீட்டு அலுவல்களைக் கவனிக்கலாம்.

தேன், எலுமிச்சையைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கலாம்.

ஊட்டம் மிக்க ஆப்பிள் துண்டங்களை முடிந்தவர்கள்—சாப்பிட முடிந்தவர்கள் அல்ல—வாங்க முடிந்தவர்கள் பகுதி பகுதியாகச் சாப்பிடலாம்.

வாழைப்பழங்கள் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். மலபந்தம் ஏற்பட்டால், அதிலுள்ள விஷங்கள் அனைத்தும் ரத்தத்துடன் கலந்து ரத்தத்தை முறித்துக் கெடுத்துவிடக் கூடும். ஆகவே, கஷ்டமின்றி மலஜலம் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும். மலச்சிக்கலை உடனுக்குக்குடன் கவனிக்க வேண்டும். இதன் காரணமாக காலை நோயான மயக்கம், படபடப்பு, தலைவலி, வாந்தி முதலியனவும் ஏற்படுவது சகஜமே. கஷ்டமின்றிச் சுலபமாக சுகபேதி ஆகும்படியாக 'நீலா வாரை கஷாயம்' சாப்பிடலாம். கடுக்காய் சாப்பிடலாம். அதிகமாக பேதியாகும் மருந்துகளைச் சாப்பிடுவது பெருந்தவறு. காலை மயக்கம் மூன்றாவது மாதத்திலும் கூடத் தொடருமாதலின். காலையிலும் இரவிலும் ஆரஞ்சுப் பழரசத்தைப் பருகலாம். கருவுற்றிருக்கையில் 'குண்டிக் காய்களுக்கு' வேலை அதிகப்படியாக ஏற்படுவதால், அவற்றின் சுத்திகரிப்புக்குப் பார்லியை வேகவைத்து அந்தத் தண்ணீரை அடிக்கடி பருகுவது சாலச் சிறந்ததாகும்.

கர்ப்பவதிகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்படி விடக்கூடாது. ஜீரணக்குறையால் இது பெரும்பாலும் ஏற்படும். வயிற்று இரைச்சல், வாயுபறிதல் நிகழும். இம்மாதிரிச் சமயங்களில் வயிற்று வலியும் லேசாக உணரப்படும். இரண்டு பலம் சுக்கைப் பொடித்துச் சாறுபிழிந்து அதில் உள்ளங்கைப் பிரமாணம் ஊற்றப் பட்ட விளக்கெண்ணெயைக் கலந்து குடித்துவிட வேண்டும்.

வளர்ந்து வரும் கருப்பை பெருங்குடலின் மீது அழுத்தும் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறதாகக்

கூறப்படுகிறது. நரம்புச்சக்தி கருப்பைக்கும் அதனுள்ளிருக்கும் கருவின் வளர்ச்சிக்கும் செலவிடப்படுவதால், உடற்சக்தி பாதிக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலம் வெளிப்படுத்தப்படுவதற்குத் தேவைப்படும் 'உந்துதல் உணர்ச்சி' தடைப்படுவதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

அடிக்கடி பச்சைத் தண்ணீரோ அல்லது சுடு தண்ணீரோ பருகலாம். எதற்கும் பலன் கிட்டாவிடில் மருத்துவமனைகளை நாடுவதுதான் சாமர்த்தியமாகும்.

கர்ப்பவதிகள் தங்கள் கணவன்மார்களுக்கு வைக்கும் பரீட்சை போல இப்போது அவர்கள் என்னென்ன பொருள்களையெல்லாமோ விரும்புவார்கள்; அவற்றை—உண்ணத்தக்கதாக இருந்தால்—தட்டாமல் வாங்கிக் கொடுக்கத்தான் வேண்டும். அம்மாதிரிப் போக்கு இம் மாதத்தில்தான் முனைப்பாகும்.

கர்ப்பவதிகள் உணர்ச்சி வசப்படலாகாது. மூன்றாம் மாதத்தில் தலை காணப்படும். விரல்கள் தெரியும். உடல் உருவாகியிருக்கும். சிசுப்பிண்டமாக **(embryo)** அது தோன்றியிருக்கும். நஞ்சும், தொப்புள் கொடி—நஞ்சுக் கொடியும் தென்படும். இப்போது கரு ஓர் ஆரஞ்சுப் பழத்தின் அளவுடன் காணப்படும். மூன்று அங்குல நீளமும் இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்ஸ் எடையும் இருக்கும். கரு, மார்பகங்கள் விரிவடைந்து, முலைக் காம்புகளில் புள்ளிவளையங்கள் சுற்றித் தோன்றிக் கறுக்கும், வயிறு இன்னும் பார்வைக்குத் தட்டுப்படாது.

பனிநீர் நிரம்பிய பையில் குழவி மிதக்கிறது. கருவிற்கு எவ்வகையான அதிர்ச்சியும் உண்டாகாமல் பாதுகாத்து, பிரசவ காலத்தில் சுகப் பிரசவமாவதற்கு இது வழிவகுத்துக் கொடுக்கவும் எத்தனிக்கின்றது.

குழந்தையின் நாபியிலிருந்து கர்ப்பப்பையின் சுவருக்குத் தொப்புள் கொடி பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருப்பையின் உட்சுவரில்தான் நஞ்சுக் கொடியும் உண்டாகியுள்ளது. மூன்றாம் மாதத்தில் இது நன்றாகக் காணப்படும். தாயின் ரத்தத்தினால் குழந்தையைப் போஷிக்கவும் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றவும் வல்ல ரத்த நாளங்கள் இக்கொடி வழியே ஓடுகின்றன. முன்பே கூறப்பட்ட செய்திகளை மீண்டும் எண்ணிப் பார்க்கச் செய்யும் சக்தி இம்மூன்றாம் மாதத்திற்கு உரியது.

நான்காம் மாதம் தூரத்தில் இல்லை.

4. நான்காம் மாதம்

நான்காம் மாதத்தில் கர்ப்பத்தின் சிசு ஐந்து முதல் ஆறு அங்குல நீளம் இருக்கும். நான்கு அவுன்ஸ் எடை இருக்கும்.

ஆண், பெண் குறிகள் காணப்படும்.

இச்சமயத்தில் அடிவயிறு (**abdomen**) பெருத்துவருவது கண்ணுக்குப் புலப்படும்.

சிசுவின் தலை ஏனைய அவயவங்களைவிடப் பெரிதாக இருக்கும். மூளையும் பிற உறுப்புகளும் உண்டாகி விட்டன. குழந்தையின் இருதயம் துடித்துக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் இத்துடிப்பை நாடிக்குழல்கூட உணர வாய்க்காது.

இப்போதுகூட சிலருக்குக் காலை மயக்கம் இருப்பது உண்டு. சரியான ஆகார வகைகளை உண்டு வந்தால் அது இம்மாதத்துடன் நின்றுவிடும். இப்பொழுது நன்கு கறுத்த முலைக்காம்புகளைச் சுற்றிலும் சிறு வெண் புள்ளிகள் தோன்றும். குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கெனக்

ஸ்தனங்கள் பக்குவமடைகின்றன. முலைக்காம்புகளுக்கு 'கோல்டு க்ரீம்' (Cold Cream) தடவி மிருதுவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மர்மக்குறியும் முலைக்காம்புகளும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

வயிறு பெருக்கத் தொடங்கும் நிலையில், புடைவை களை வயிற்றை இறுக்கிக் கட்டிக்கொண்டால், சிசுவின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். ஆகவே, இவ்விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும்.

தொடக்கத்தில் கூறப்பட்ட சத்துமிக்க ஆகாரவகை களை அளவுடன் உண்டு வந்தால்தான் பிரசவத் தருணத் தில் நல்ல பலன் யாதொரு சிரமமும் இன்றிக் கிட்ட முடியும். ரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டாலோ, அல்லது ரத்தம் கெட்டுவிட்டாலோ, இந்நிலையில் ஏதாவது விபத்து சம்பவித்தாலோ, கருச்சிதைவு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

நல்ல உழைப்பும் உலாவுதலும் ஓய்வும் உறக்கமும் வழக்கம்போலத் தொடரவேண்டும். காற்றோட்டமிக்க இடங்களிலோ பூங்காக்களிலோ காலையிலும் மாலை யிலும் உலாவுதல் நல்ல உடற்பயிற்சிக்குச் சமம். அளவுடன் உடற்பயிற்சியைக் கடைபிடிப்பது நல்லது. பிரசவ சமயத்தில் வெகு இலகுவாகப் பிரசவமாகிவிடும். ஆனால் அவ்வளவு அக்கறை யாருக்கு இப்போது இருக் கிறது?— என்றாலும், உலாவும் வழக்கம் நல்லதோர் உடற்பயிற்சி தானே! இதனால் ரத்த சுத்தியும் ரத்த ஓட்டமும் செம்மைப்படும். தூயகாற்று கர்ப்பிணிகளுக்கு அருமருந்து!

கால்பாதங்களின் வலி தொடரும். விளக்கெண்ணெய் தடவி வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

இரவில் நல்ல பசும் பாலில் குங்குமப்பூ கலந்து உட்கொண்டால், குழந்தை நல்ல நிறத்துடன் பிறக்கும். என்பது விஞ்ஞான உண்மை!

5. ஐந்தாம் மாதம்:

ஆஹா! நாள்கள் எவ்வளவு விரைவுடன் கனவுப் பாய்ச்சலில் பறக்கின்றன!

கர்ப்பிணிகளைப் பொறுத்த அளவில் இந்த ஐந்தாம் மாதம் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாதமாகும்.

இப்போது முதல் அலுவலாக தகுந்த தேர்ந்த லேடி டாக்டரிடம் தன் மனையாட்டியைக் காண்பித்துச் சோதித்து தகுந்த மருந்துகளைச் சாப்பிடச் செய்ய வேண்டியது பொறுப்புள்ள கணவனின் கடமையாகும். மருந்துகளின் ஊட்டம் இப்போது சிசுவின் வளர்ச்சிக்கு உதவும். ஆனால் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

மருந்து சாப்பிட்டால் குழந்தை பெரிதாகிவிடுமென்று தவறாகக் கருதப்படுவதும் உண்டு. இது சரியில்லை. எதுவும் அளவுடன் இருந்தால், எந்தக் கெடுதியும் ஏற்பட முடியாது.

சிசுவின் இருதயத்துடிப்பை டாக்டர் தன் நாடிக் குழல் மூலம் உணர வாய்க்கும் மாதம் இதுவே!

துணைவி கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறாள் என்றவுடனே கணவன் மிக்க மகிழ்ச்சி கொண்டு, அவள் பிரசவிக்கும் பரியந்தம் அவ்விடுதலை நாளையே தனது இலக்காகக் கொண்டு மனைவியைச் சம்ரட்சிப்பதில் கருத்துக் கொள்கிறான்.

நான்காம் மாதத்தில் இருந்ததைவிட மனைவியின் நிலையில் ஒரு தெளிவு காணப்படும். ஆகவே இப்போது அவர்களிடையே தாம்பத்ய உறவு நிகழுவது இயல்பு. அதுவும் மாதத்திற்கு மூன்று, நான்கு தடவையுடன் நின்று விட வேண்டும். நான்கு, ஐந்து, ஆறு ஏழு மாதங்களுடன்

இவ்வுடல் சேர்க்கையினை நிறுத்திக்கொள்வது முக்கியம். இதைக் கணவன்மார்கள் மறந்து விடலாகாது.

இம்மாத இறுதியில் சிசு ஒன்பது முதல் பத்து அங்குலம் இருக்கும். பதினோறு அவுன்ஸ் எடை இருக்கும். அதன் தசைநார்கள் நன்கு அமைந்து, அது உள்ளுக்குள் வேகமாக உதைத்துக் கொள்ளுகிறது. இதைத் தாய் நன்கு உணர முடியும். சிசுவின் சலனத்தை முதன்முதலாக தாய் இப்போதுதான் உணர்கிறாள்.

மயிர், நகம் வளரத் தொடங்கியிருக்கும். கல்லீரல் உண்டாகும். அதில் பித்த நீர் ஊறத்தொடங்கும்; குடலும் உண்டாகியிருக்கும்.

சிசுவின் வேகமான இருதயத்துடிப்பை டாக்டர்கள் நிச்சயமாக உணர முடியும்.

தன் ஊட்டம்தான் தன் சிசுவுக்கு மிகவும் உதவி வருகிறது என்னும் உண்மையின் சக்தி இப்போது முன்னைவிட அந்தக் கருப்பவதிக்கு—தாய்க்கு—மிகவும் பலமான அடிப்படையில் புரியத் தொடங்கும் வேளை அல்லவா இது!

உடல் நிலை மாறுதல்களையும் இயற்கையின் முன் னெச்சரிக்கைகளையும் அனுசரித்து, குழந்தையின் எதிர் கால வளர்ச்சியையும் கருத்தினில் பதித்துக் கொண்டு, முந்திய மாதங்களில் கைக்கொண்ட உணவு, ஓய்வு, உழைப்பு, பயிற்சி, தூக்கம் போன்றவற்றை அனுசரித்துப் பின்பற்ற வேண்டும். காயங்களில் ரத்தம் வீணாகக் கூடாது. உபவாசம் கூடாது, கோபதாபம் கெடுதல்.

நாளாக ஆக, சிலர் நித்திரையின்மையால் அவதிப் படலாம். அவர்கள் டாக்டர்களை அணுகுதல் நல்லது.

கைகால் வலி இருக்கும். 'தானுந்தர தைலம்' தடவ லாம்.

இராச்சாப்பாட்டை படுக்கைக்குச் செல்லுவதற்கு இரண்டு மணிக்கு—ஐந்து நாழிகைக்கு—முன்பாகவே முடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மாலை ஆறு மணிக்குப் பிறகு காப்பி, தேயிலை வகைப் பானங்களைப் பருகக் கூடாது.

நீரடைப்பு, மலச்சிக்கல் உண்டாகவே கூடாது.

பிரசவம் ஆகும்வரை பார்லித்தண்ணீரை தொடர்ந்து அடிக்கடி உபயோகிக்க வேண்டும்.

இப்போது கருப்பையை கையால் தொட்டுப்பார்க்க இயலும், கருப்பை சுருங்குவதும் தெரியும்.

தாயின் இருதயத்துக்கும் குழந்தையின் இருதயத்துக்கும் உள்ள விந்தைப் பிணைப்பு காரணமாகத்தான் தாயைப் பாதிக்கும்—அல்லது தாயினுள்ளே ஏற்படும் எல்லாவகைச் சலனமும் குழந்தையையும் பாதிப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

சிசுவின் சலனம் ஓர் உண்மையைச் சொல்கிறது;

ஆன்மா. சரீரத்தைத் தனக்கு ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டு அதன்மீது தன் ஆணையைச் செலுத்த இது முதலாக ஆரம்பிக்கிறது, முன்னர் உடலை நிர்மாணிக்கும் அலுவலை மேற்பார்வையிட்டு வந்து, இப்போது அதனுள் குடிபுகுந்து விட்டதாக கருவின் சலனத்தைக் கொண்டு அறிவிக்கின்றது. இந்நிகழ்வு கருத்தரித்த பதினெட்டாவது வாரத்திலிருந்து இருபதாவது வாரத்திற்குள் உண்டாகிறது.

சிசுவைத் தரிசிக்கத் துடிக்கும் நேரம் ஆயிற்றே இது!

6. ஆறாம் மாதம்

இப்பொழுது குழந்தை அதனுடைய நீர் நிரம்பிய தொட்டியில் ஆனந்தமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

கர்ப்பக்குழவி 12—13 அங்குல நீளம் இருக்கும். கருப்பை தாயின் தொப்புள் வரையில் உயர்ந்திருக்கும். தலை எலும்புகள் வளர்ந்து வரும். எடை இரண்டு பவுண்ட் இருக்கும். கருவிலுள்ள குழந்தையின் உடற் கூட்டின் எலும்புகள் எக்ஸ்ரே (X-ray) படத்தின் வாயிலாக அறியப்பட முடியும். முலைகளில் அதிகப்படியான கறுமை தெரியும்.

மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் வகைச் சத்துகள் நிரம்பிய ஆகாரங்களையே அளவுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். சரிவிகித உணவு (balanced diet) தான் உகந்தது. குழந்தையின் எலும்பு, தசைநார் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற வகையில் ஊட்டம் இருந்தாக வேண்டும். இப்போது வைடமின் ஏ—வைடமின் டி—ஆகிய இரு சத்துள்ள பொருள்களும் மிகவும் பயன் தரும். பால், வெண்ணெய், பழரசம், முட்டை, எலும்பு சூப், மீன், தவிடு போக்காத அரிசி, கோதுமை ஆகியவற்றைப் புசிப்பது நல்லது. பாதாம் பருப்பு, ஆப்பிள், சாத்துக்குடிப் பழம், எலுமிச்சை தேன்—நல்லது.

கருப்பையின் வளர்ச்சியை ஒட்டி, அதற்கேற்ப உடைகளைத் தளர்த்திக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஆறாவது மாதத்திலிருந்து பிரசவமாகும் நாள் வரை அணிந்து கொள்ளவென்று கொஞ்சம் தளர்த்தியான சோளிகளை உபயோகிப்பது உகந்தது ஆகும்.

சோம்பல் படாமல் வீட்டு அலுவல்களைச் செய்ய வேண்டும். ரத்த ஓட்டத்திற்கான வழியில் உலாவுதல் நல்லது. ஓய்வும் உறக்கமும் தொடரட்டும்.

இச்சமயத்திலே சிலருக்கு உதிரம் வெளிப்படும். எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

இனி மலச்சிக்கல் சகஜமாக ஏற்படக்கூடும். அதைப் போக்க, வாழைப்பழம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

ஆம்; இனி மூன்றே மாதங்கள்தான் மிச்சம்!

7. ஏழாம் மாதம்

காலத்தின் சுழற்சியில் நாட்கள் தேயத் தேய, கருப்ப வழிகளின் கனவுகள் வளரத் தொடங்குகின்றன. எஞ்சியுள்ள தொண்ணூறு தினங்களும் அவர்கட்கு ஒரு பொருட்டாகத் தோன்றுவதில்லை. பிரசவம் என்பது ஒரு நிகழ்ச்சி எனும் குடும்ப நலப் பண்பு அவர்கள் உதிரத்தில் இப்பொழுது பூரணமாகப் பண்பட்டு, அதன் பலனாக, எதிர் காலத்தில் அவர்களுக்கு எவ்வித அச்சமும் தோன்றாமல் ஓர் ஆர்வமே தோன்றும்.

குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய குல்லாய், சட்டைகளைப் பின்னி முடிப்பதில் தீவிரம் காட்டுவார்கள். முதல் மாதத்திலிருந்தே தங்களுள் எதிரொலி பரப்பிவரும் தாலாட்டுப் பாடல்கள் இப்போது அவர்களது வெளிறிய உதடுகளினின்றும் புதிய ஜீவனுடன் வெளியேறிக் கொண்டேயிருக்கும். குழந்தைப் பாடல்களைப் படிக்கவும் பாடவும் கேட்கவும் ஒரு தூண்டுதல் கிளர்ந்தெழும், புரளும் சிசுவின் தோல் நன்கு படர்ந்து கொழுப்பு உண்டாகியிருக்கும். சிசுவின் கால் உதைப்பு மிகுதிப்படும். வயிறு பெருக்கும். வயிற்றின் தோல்நிறம் கறுப்படையலாம். முகமும் அவ்வாறே லேசாகக் கறுப்படையும். இது தற்

காலிகம்தான். முலைக்காம்புகளில் ஒருவகை திரவம் (coiostrum) தாய்ப்பால் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவகை நீர்— சொட்டத் தொடங்கும்.

லேடி டாக்டர்களின் பரிசோதனைகள் அடிக்கடி நடக்க வேண்டும். பிரசவிக்கும் கட்டத்திற்கு முன்னதாக வுள்ள வைத்திய சிகிச்சை (ante-natal work) மிகவும் இன்றியமையாதது. சிசுவிலுள்ள குழந்தை, பிரசவிக்கும் தாயின் நிலை போன்றவற்றைப் பரிசோதித்தால், அதற் கேற்ப கர்ப்பிணிகள் நடந்து கொள்ள முடியும்.

முன் சொன்ன எல்லா விதமான சுகாதார விதிகளும் உணவு முறைகளும், விவேகத்துடனும் பகுத்தறிவுடனும் செயல் திறனுடனும் மனப் புளகிதத்துடனும் அனுஷ்டிக் கப்பட வேண்டும்.

சிசு பதினாறு அங்குல நீளம் இருக்கும். எடை மூன்று —மூன்றரை பவுண்டு.

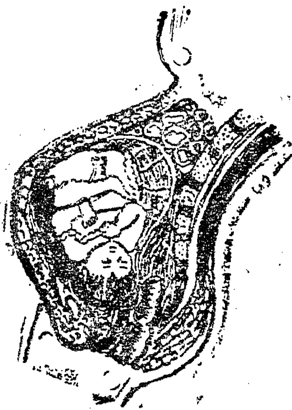
மெய்தான். எட்டாது மாதம் அழைக்கிறது!

8. எட்டாம் மாதம்

சிசுவின் எடை கூடக்கூட கருப்பவதியின் வயிறும் பெருக்கிறது. இப்போது குழந்தை ஏறக்குறைய முழு உருவம் பெற்றிருக்கும். 15—16 அங்குலம் இருக்கும். இம்மாதத்தில் சிசு பிறந்தால் தக்க கவனிப்புடன் வளர்த் தால் அது கட்டாயம் உயிருடன் பிழைத்துவிடும். ஐந்து பவுண்டு எடை இருக்கும்.

வயிற்றுச் சிசுப் பிண்டம் நல்ல நிலையில் இருப்பதை வைத்தியப் பரிசோதனைகள் மூலம் அடிக்கடி அறிந்து கொள்வதில் சூலுற்ற மனைவியும் தந்தையாகப் போகும்

அவள் கணவனும் கவலையும் சிரத்தையும் கொள்ள வேண்டும். இனி உள்ள ஒரு பிரச்னை, கர்ப்பவதிக்குச் சுகப் பிரசவம் ஆக வேண்டுமென்பது தானே!









சுகப் பிரசவம் ஆகும் வகையில் இப்போது சிசு தலை கீழாக வைக்கப்படும்.

ஆகாரம் முதலிய கர்ப்பகாலக் கவனிப்புகள் தீவிரத்துடன் இயங்குவது உயர்வு தரும்.

சாதாரணமாக, குழந்தைகள் தலைகீழாகவே வெளிப்படும். முதலில் சிரசுதான் உதயமாக வேண்டும். சிசுவின் முதுகெலும்பு வளைந்து, அதன் பிஞ்சுக் கரங்களை மார்பின் குறுக்கே ஒன்றன்மீது ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டு இருக்கும். கால்கள் மடிந்து அடிவயிற்றுடன் சேர்ந்திருக்கும். கருப்பையில் இப்படி இருப்பதுதான், சிசு இலகுவாக வெளியேறச் சிறந்த வழியாகும்.

கடைசி இரண்டு மாதங்களில் தாம்பத்திய உறவு கொள்ளுதல் தகாது.

வலப் பக்கம் வயிறு தள்ளியிருந்தால் பிறக்கப்போகும் குழந்தை 'ஆண்' என்றும், இடப் பக்கம் தள்ளியிருந்தால் 'பெண்' என்றும் 'குறி' சொல்லப்படுகிறது!

9. ஒன்பதாம் மாதம்

தன்னுடைய ரத்தத்தின் மறு ரத்தமாகத் திகழும் சிசுவைக் கையிலேந்தி, அதன் கன்னங்களில் முத்தங்களை வரையாது வழங்கிக் கள் வெறிகொள்ளத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் கர்ப்பிணிகளின் கனவை, கனவு ரூபத்தில் சந்திக்கும் பொன்மிகு நந்நாள் அண்டிக்கொண்டிருக்கும் காலம் இது. யோனி மூலம் கைவிட்டுப் பார்த்தல் மூலம் (**Bimanual Examination**) குழந்தையை ஸ்பரிசிக்க முடியும். கருப்பையினுள்ளே சிசு புரள்வதைக் கண்களால் பார்க்க முடியும். சிசுவின் இருதயம் (**fatal heart**) இப்போது நிமிஷத்துக்கு 120-130 முறை வீதம் அடித்துக் கொள்கிறது. அடிவயிறு இதற்குமேல் விரிவடைவதில்லை.

சேலைகளை மிகவும் தளர்த்தியாக உடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உள்பாடிகள் (Brassiers) கூடாது. கட்டுப் படுத்த முயன்றாலும், அம்முறையை மீறியவகையில் பிரசவ வேதனை கர்ப்பவதியை ஆட்டிப்படைக்கும். ஆனாலும், கர்ப்பவதி தன்னம்பிக்கையுடனும் மனபலத் துடனும் இருக்கவேண்டும். தாய் எனும் பதவியை அடை வதற்கு அவள்படும் வேதனைகளை—செய்யும் தியாகங் களைத்தான்—குடும்ப இயல் வரலாறு எப்போதோ எழுதி வைத்து விட்டதே!

புதியதொரு சூழலை அனுபவிப்பதற்கென்று கர்ப் பிணி 'வளைகாப்பு' வைபவம் அனுபவித்துத் தாய்வீடு செல்கிறாள். பிரசவத்துக்கு தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். பிரசவத்திலிருந்து தன்னையும்குழந்தை யையும் நல்லபடியாக விடுதலை செய்து காக்கும்படி நாள் தோறும் பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறாள்.

அடிவயிற்றின் சுமை காரணமாக கால்வீக்கம் ஏற் படும். தலைப்பிரசவக்காரிகளுக்கு இந்நோய் தவிர்க்க முடியாததாகவும் இருக்கும். பிரசவம் ஆன சடுதியிலேயே இந்த வீக்கம் மறைந்துவிடும்.

உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு போன்ற வழக்கமான கட்டுப்பாடுகளில் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும். மலச்சிக்கல் உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யப்பட வேண் டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் 'எனிமா' (enema) கொடுக் கப்படவேண்டும்!

பழவகைகள், பால், தேன் பார்லித் தண்ணீர் போன் றவை மிகமிகப் பயன்தரும்.

ஒன்பதாம் மாதக் கடைசியில் குழந்தை 20 அங்குல நீளமும் ஆறு முதல் எட்டு ராத்தல் எடையும் இருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தின் இறுதியிலே, குழந்தை தாயின் கருச்சிறையினின்றும் விடுதலையடைய துரித மாகப்புரட்சி செய்யும். அப்போதெல்லாம் தாய்க்கு வயிற் றைச்சுற்றிலும் நோவு பரவிவரும். நாள் ஆக ஆக, வயிறு இறங்கி வந்துவிடும். பிரசவம் ஆகும் தருணம் வந்து விட்டது என்பதற்கு இது ஓர் அடையாளமாகும்.

'இடுப்பு வலி' விட்டு விட்டு எழும், குழந்தை வெளி வருவதற்கு ஏற்ப அமைப்புப் பெறுகிறது. அதற்கு இந்த வலியின் உந்துதல் உதவுகிறது. கால் அங்குலக் குறுக்களவு கொண்ட யோனிப்பாதையை குழந்தை வெளிவரக் கூடிய அளவுக்கு விரியச் செய்கிறது இவ்வலி. இதற்கு 12, 14 மணி நேரம் பிடிக்கும். கர்ப்பாசயம் சுருங்கி விரிவதை தாய் நன்கு உணருவாள்.

வலி நின்று நின்று தொடங்கும்.

அதற்குப் பயந்து கொண்டு ஆகாரங்களை விலக்குதல் கெடுதல். பிரசவ வேதனையைத் தாங்கிக் கொள்ள உடல் வலுவு வேண்டும். ஆகவே ஊட்டம் மிகுந்த உணவுகளை மிதமாகக் கட்டாயம் சாப்பிட்டாக வேண்டும். நெய் சேர்த்த கஞ்சியைக் குடிக்கலாம்.

அடுத்த கட்டம்:

சிசு இப்பொழுது வெளியே வருகிறது..அதாவது கீழ் நோக்கித் தள்ளப்படுகிறது. இப்பொழுது நோய்-நோவு வலி-அளவிட முடியாத அளவுக்கு—தாங்கச் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்கு மிக மிக அதிகமாக இருக்கும். வலுக் கொண்ட மட்டும் 'முக்கி' வயிற்றுப் பாரத்தை வெளி யேற்ற முயல வேண்டும். அந்தப் பொறுமைக்கு—அந்தப் பிரசவ வேதனைக்கு—அந்தப் புனர்ஜன்மப் போராட்டத் துக்கு தெய்வமும் லேடி டாக்டரும் உயிர்த் துணையாக நிற்பார்கள்.

ஒன்பதாவது மாதக் கடைசியில் குழந்தை ஜனனம் ஆகிவிடுவதும் இயல்புதான்!

10. பத்தாம் மாதம்

சாதாரணமாக, கர்ப்பகாலம் அநேகமாக 280 நாள்கள் அதாவது, ஒன்பது மாதமும் 10 நாள்களுமாகும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தின் இறுதியில் சிலருக்கு பிரசவம் ஆகிவிடுவதும் உண்டு. அதற்கு முன்னதாக பிரசவம் ஆவதும் உண்டு. எட்டாம் மாதத்தில் பிறக்கும் சிசு உயிர் பிழைப்பது உண்டு.



1 நஞ்சுக் கொடி

2. 'பெல்விசு'

3. யோனிமுகம்

4. பனி நீர்

5. முதுகெலும்பு

6 நஞ்சு

ஆனால் சாதாரணக் கணக்குப்படி கர்ப்பம் 278—280 தினங்கள்தாம், தாயின் கருப்பையில் வாசம் செய்யும். அதற்கு மேலாக அது தங்கவே தங்காது. அவ்வாறு தங்கும் நிலை ஏற்பட்டால், அதற்கு மருத்துவச் சோதனை தான் தீர்வு காணமுடியும்.

ஒன்பது மாதம் தாண்டிவிட்டாலே தாய்க்கு சதா குழந்தைக் கனவுகளாகவே தோன்றும்; மழலை ஞாபகமாகவே இருக்கும். பட்ட கஷ்டங்களுக்குரிய பரிசினைத் தரிசிக்கப்போகும் நன்னாளை ஒவ்வொரு கணமும் அத்தாய் மனம் எதிர்பார்த்திருக்கும். இனிய நற்பொழுது இது

கருப்பையைச் (Uterus) சுற்றிலும் சிசு நகர்கிறது. பொழுதின் 95% இல் சிசு, தலையைக் கீழே கொண்டு தான் வளருகிறது.

பத்தாம் மாதம் பிறந்ததும் பிரசவத்திற்குரிய இடுப்பு வலி அவரவர்களின் கருப்ப நிலைக்கு ஏற்ப அடிக்கடி தோன்றித் தோன்றி மறையும். கருப்ப வாசம் துறந்து வெளியேறத் துடிதுடிக்கும் அல்லவா சிசு! அதன் போர்ராட்டத்திற்கு அறிகுறிதான் இவ்வலி!

ஒன்பதாம் மாதத்தின் கடைசியில் பிரசவமாகி பிள்ளை பிறக்காதிருந்தால், அக் கர்ப்பவதியின் வயிறு தளரத் தொடங்கிவிடும். இதைக் கொண்டு மருத்துவச்சிகள் ப்ரசவ தருணத்தைக் கச்சிதமாகச் சொல்லிவிடுவார்கள். டாக்டர்களும் சோதனை மூலம் சரியாகக் குறித்து விடுவார்கள்.

பிரசவ நாள் நெருங்க நெருங்க அடிக்கடி சிலருக்கு மூத்திரம் கழிக்க விருப்பம் ஏற்படும். நடப்பதற்கும் கஷ்டப்படும். மர்ம ஸ்தானத்தின் வழியாக தெளிவான பசை போன்ற ஒரு திரவம் வெளிப்படுவதும் உண்டு. குழந்தையின் தலைப்பாரம், இடைக் குழியிலுள்ள கருப்பைகளின் மீதும் மூத்திரப் பையின் மீதும் தாக்கப்படுவதால் இவ்வியாதி உண்டாகும். மார்பகங்களினின்றும் கூட ஒரு விதத் திரவம் கசியும்.

கர்ப்பாசயம் சுருங்குவதால் சிலருக்கு இடுப்பு நோய் நீடிக்கும். இதைப் பிரசவ வேதனை என்று நம்பி ஏமாறக்

கூடாது. முதலில் தீவிரமாகத் தொடங்கி, பிறகு சற்றைக் கெல்லாம் நின்றுவிடுவது பொய் வலி.

வலியை உத்தேசித்து, அதற்கு அஞ்சிக்கொண்டு உணவைத் தள்ளவே கூடாது. உணவுடன் பால், பழங் களை நிறைந்த அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும். பிரசவ வலியைத் தாங்குவதற்குப் பலம் வேண்டுமே!

பிரசவ வேதனையின் தொடக்கத்தில் முதுகின் அடி யில் லேசான நோவு உண்டாகும். பிறகு நின்று, மீண்டும் வெகு நேரம் சென்று தொடங்கும். முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதியில் திடீரென்று தீவிரமான உபாதை உண் டாகி, நரம்பு வலியோவென ஐறும்படி அத்துணை அதிக மாக இருக்கும். பின்னர் இவ்வலி மாயமாய் மறைந்து விடும். அப்பால், வழக்கம்போல் சாதாரணமாக இருக்க முடியும்.

பின்னர் சில சில நிமிஷ இடைவேளைகள் விட்டு விட்டு, இடுப்பு வலி தோன்றும்- பிரசவம் ஆகிவிடும் என்பதற்குச் சரியான அறிகுறிகள் தென்பட்டுவிட்ட தாகவே எண்ணப்படும்.

சிலருக்கு இப்போது சொற்ப உதிரம் படுவதுண்டு. நோயுண்டாகும்போது, வயிற்றின் மீது கையை வைத்துப் பார்த்தால், தசை நார்கள் இறுகுவதை உணரலாம். இவ் விதம் இறுகுவதால், கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தை மிதக்கும் படியான திரவம் நிரம்பிய பை—பனி நீர்ப்பை கீழே நோக்கித் தள்ளப்பட்டு கர்ப்பப்பையின் வாய்-கர்ப்பமுகம் அகல்கிறது. இதுவே பிரசவத்தின் முதல் அங்கம். இந் நிலை ? மணி முதல் 24 மணி நேரம் வரையில் நீடித்திருப்ப துண்டு. இக்காலத்தில் நோயெடுக்கும் தருணம் தவிர, மற்ற நேரத்தில் எந்த ஓர் உபாதையும் இராது. ஒவ் வொரு தடவையிலும் வலி உண்டாக உண்டாக கர்ப்ப

முகம் குழந்தையின் தலை வெளிவருவதற்குத் தக்கபடியாக விரிந்து கொடுக்கின்றது. இதுவே இரண்டாவது அங்கமாகும். இவ்வேலையைச் செய்வது பனிநீர்தான்.

இரண்டாவது அங்கத்தில் இத்திரவத்தின் உதவி தேவையில்லை. ஆகவே முன்னைவிட சற்று அதிகமான வேதனை உண்டாகி, நீர் நிரம்பிய பை (**The Bag of Waters**) கிழிந்து அது வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. இதைத் தான் 'பனிக்குடம் உடைவது' என்று சொல்லப்படுகிறது. சிலருக்கு கருப்பப்பையின் வழி பெரிதாக்கப்படும் முன் பாகவே, பனிக்குடம் உடைந்து விடுவதுண்டு. இது உடைந்து, திரவம் வெளிப்படாதிருப்பதே நல்லது.

பனிக்குடம் உடையும் நேரத்தையே குழந்தையின் ஜனன ஜாதக நேரமாகக் கணிக்க வேண்டுமாம். ''கர்ப் போதயம் ஜாதகம்'' என்று சமஸ்கிருத வாக்கு.

பனிக்குடம் உடைந்ததும், சுடு நீரில் நீராடுவதும், தொப்புளின் அடியில் விளக்கெண்ணெய் தடவி வைப் பதும், மெல்லிய வகையில் உடம்பைப் பிடித்து விடுவதும் (**Massage**) சில பகுதிகளில் வழக்கமாம்.

பிறப்புறுப்பு (**Vagina**) வெடித்து விடுவதைப்போன்ற தாங்கமுடியாத வலி மூச்சுமுட்டக் கிளம்பும். அதைத் தொடர்ந்து, பிறப்புறுப்பில் ஒரு வகைப்பட்ட துடிப்பும் உண்டாகும். இப்போது யோனி முகத்தில் (**Birth canal**) பிரசவத்தை இலகுவாக்கும் வகையில் வழ வழப்பு ஏற் படும் பொருட்டு, அப்பகுதியின் உட்செறிவில் விளக் கெண்ணெய் தடவுவதும் உண்டு.

யோனிக் குழி வழியாக குழந்தையின் சிரசு உதய மாகும் நேரத்தில் பலம் கொண்டமட்டும் முக்கினால், குழந்தையின் தலை முதலிலும் அதைத் தொடர்ந்து முழு மையாகச் சிசுவும் வெளிப்பட்டுவிடும்.

புதிய புவனத்தைத் தரிசிக்குமுன்னே அது அழத் தொடங்குகிறது.

அக்குரல்தான் அதன் ஜீவன்!

''...ம்...மா!''

இந்தப் பாசக் குரல் திரிந்து 'குவா...குவா' எனும் வீறிட்டலறும் அழுகையாக உருக்கொண்டு, அந்த ஒலியுடன் இம்மண்ணை அடைகிறது அந்தப் 'பச்சை மண்.'

அது அழுகிறது.

அந்த அழுகை எப்படி வந்தது?

அழுவதற்குரிய உயிர் எப்படி வந்தது அதற்கு!

இவை எல்லாம்தான் சிருஷ்டியின் புதிர்விளையாடல்!

பிரசவமான கொஞ்சப் பொழுதில் நஞ்சும் நஞ்சுக் கொடியும் அதைச் சேர்ந்த ஜவ்வும் வெளிப்படுவதற்குள்ளாக அவசரப்பட்டு குழந்தையைத் தாயிடமிருந்து வேறுபடுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இம்மாதிரியான பிரசவக் கவனிப்புகளை லேடி டாக்டர்களும் நர்ஸ்களும் மேற்பார்வையிட்டுக் கொள்வார்கள்.

'தாய்' எனும் புனித மிக்க தியாக சொரூபியாகத் தோன்றும் அப்பெண், தான் பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற குழந்தையை—அது ஆணாக இருப்பினும் சரி—பெண்ணாக இருப்பினும் சரி—அதைப் பற்றிய கவலையின்றி, அடங்காத ஆர்வத்துடன் நோக்குகிறாள்! அப்போது அவள் நெஞ்சிலும் முகத்திலும் தோன்றும் அமைதிமிக்க ஆனந்தத்திற்கு ஈடேது, இணை எது?

7. கர்ப்பகால நோய்களும் சிகிச்சைகளும்!

மனம் ஒத்த ஆணும் பெண்ணும் தம்பதியாகி, அவர்கள் இருவரும் நல்ல ஆரோக்கியமும் பெற்றவர்களாக இருந்துவிட்டால், அவர்களது தாம்பத்தியமும் சீரும் சிறப்பும் பெற்றுத் திகழுவதுடன், உரிய காலத்திலேயே அவர்களுக்குச் சந்தான பாக்கியமும் கிட்டிவிடும்.

இதற்கு அனுசரணையில்லாத வகையில் தம்பதியின் இணை அமைந்தால், அவர்களது மண வாழ்க்கை அவ்வளவு சுகமாக அமைய முடியாது. கணவன் அல்லது மனைவி ஆகிய இருவரில் யார் உடல் நலக் குறைவுடன் இருந்தாலும் அது அவர்களது மணவாழ்க்கையை எப்படியோ ஒருவகையில் பாதிக்கவே செய்யும். அதிலும் முக்கியமாக, பெண் நோயாளியாக இருந்து, அவள் கருத்தரித்தாலோ, அல்லது பெண் தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து புருஷன் சீக்காளியாக இருந்து, அவர்களது திருமண வாழ்வுக்குப் பின்னே அப்பெண் கருத்தரித்தாலோ, அக்கருப்பவதியைச் சாடும் கர்ப்பகால வியாதிகள், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களை விடக் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியம் சீருடன் இருந்து வந்தால்; கர்ப்பிணிகளுக்கு வரும் வியாதிகள் அவ்வளவு தீவிரமாக

இருக்காது என்ற நிலையைத்தவிர, கர்ப்ப காலத்திய சாதாரண நோய்களினின்றும் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள எந்தக் கர்ப்பிணியும் தப்பிவிட முடியாது.

நல்ல நாளில் பீடிக்கும் சாதாரணமான வியாதிகள் கர்ப்ப காலத்திலே சற்று அழுத்தமாகப் பீடிக்கும். இது அவர்களது உடலின் உள்ளே ஏற்பட்டிருக்கும் மாறுதலின் விளைவானது ஆகும்.

உடலியல் கூறு அனுமதிக்கும் இன்றியமையாத ஒரு விதியைக் கர்ப்பிணிகள் நெஞ்சில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் போஷாக்கு மிக்க, வைட்டமின் சத்து நிறைந்த, சரிவிகித உணவை அளவோடு சாப்பிட்டு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உறங்கி, ஓய்வுபெற்று வீட்டு அலுவல்களை இயன்ற மட்டில் செய்து, மனச் சந்துஷ்டியுடன் இருந்துவந்தால், கூடியவரை அவர்களை நோய் நொடிகள் பாதிப்பதில்லை; பிரசவமும் சுகப்பிர சவமாக ஆகும்.

தாயின் ஊட்டத்தையும் ரத்த ஓட்டத்தையும் ஒட்டித் தான் அவள் கருத்தாங்கியுள்ள சிசுவின் ஆரோக்கியம் அமைகிறது. ஆகவே தாய் உடல் நலம் கெட்டால், அது குழந்தையையும் உடனடியாகப் பாதித்துவிடும்.

கருவுற்ற நாள் முதல் பிரசவிக்கும் நாள் வரை கர்ப் பிணிகள் மேற்குறித்த சுகாதார விதிகளைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும்.

ரத்தப் பை நோய்

கர்ப்பிணிகள் பலவீனப்பட்ட ரத்தப் பைகளை உடையவர்களாக இருந்தால், அவர்களுக்கு அஞ்சும்படி யாக அபாயம் ஏதும் இல்லையென்றாலும், அவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

வைட்டமின் சத்து ஆகாரங்களும் உலோகச் சத்து களும் உணவில் நித்த நித்தம் போதிய அளவுக்குப் புழங்க வேண்டும்.

பேணுதற்குரிய ஆரோக்கிய உடல் நலம் பெற வாய்க்காத கர்ப்பிணிகள் ஆயாசம் தரத்தக்க அலுவல் களைச் செய்வது தவறு. உழைப்பும் பயிற்சியும் சத்துள்ள வர்களுக்குத்தான். கர்ப்பிணிகள் சம்போகத் துறையிலும் நாட்டம் கொள்ளக்கூடாது. மலமும் நீரும் தாராளமாகப் பிரியவேண்டும்.

கைகால் வீக்கம், இருமல், படபடப்பு, மூச்சு வாங்கு தல், மூச்சுத் திணறல் முதலியவை தொடர்ந்தால் உடனடி யாகச் சிகிச்சை பெறவேண்டும். இவ்வகை நோய் களுக்குத் தக்க உணவுப் பராமரிப்பும் ஓய்வும் பழரசமும் பயன்தரலாம். சத்துமிக்க பழவகைகளும் நல்லது. குளுகோஸ் பானமும், அவ்வப்போது ஹார்லிக்ஸ் அருந்து வதும் ஊட்டத்துக்கு உதவும்.

கை, கால் வீக்கம்

கர்ப்பவதிகள் சிலருக்கு எட்டாவது மாதத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கும் போதே, அவர்களின் கை,கால் வீங்கி விடும். சிலருக்கு ஒன்பதாம் மாதம் வீங்கும். பெரும் பாலும் இவ்வியாதி 'கர்ப்பகால வியாதி'யாகவே மதிக்கப் படும். ஏனென்றால், பிரசவம் ஆனவுடன் இந்நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்துவிடும். அதற்கு மேலும் கை,கால் வீக்கம் இருந்தால், மருத்துவத்தை நாடுவதே விவேகம்.

மலம், நீர் தினமும் ஒழுங்காகக் கழியவேண்டும். இவை சரிவர நடக்காவிட்டால் கைகால் வீக்கம் அதிக மாகும். விட்டமின் சத்துமிக்க ஆகாரங்களையும், உஷ்ணப் பதம் கொண்ட கலோரிவகை ஆகாரங்களையும் உப

யோகப்படுத்த வேண்டும். காற்றோட்டம், உஷ்ணம் ஆகியவை உடலுக்கு இன்றியமையாதவை. சோம்பல் படாமல், வீட்டு அலுவல்களைப் பார்ப்பதும், காற்றாட உலாவுவதும் முக்கியம். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். வீக்கம் குறையச் செய்ய இவை உபசாந்திகளாகும். வீங்கிய கை,கால்களைத் தொங்கப்போட்டபடி இருக்கலாகாது. தானுந்தர் தைலம் தடவலாம். சாதாரண வீக்கமானால், மெல்லத் தடவிவிட்டால் சரியாகிவிடும். உணவு மூலமே சரி செய்து கொள்ளவும் முடியும்.

கன்னத் தாடைகளில் வீக்கம் கண்டால் டாக்டர்களை நாடவேண்டும்.

மலம் கழிவதற்கு பழவகைகளும் வெந்நீரும் உதவும். அடிக்கடி தண்ணீர்—பச்சைத் தண்ணீர் குடிக்கலாம். பார்லி அரிசியை வேக வைத்த தண்ணீர், சிறுநீரைக் கழிக்க உதவும். இதை அடிக்கடி குடிப்பது நல்லது.

நீர்க் கடுப்பு:

இப்போது நீர்க்கடுப்பும் ஏற்படும். இதற்கும் பார்லித் தண்ணீர்தான் பரிகாரம். பெரிய கம்பெனிகளின் விலை உயர்ந்த சோடா குடிக்கலாம். பிறப்புறுப்பை இளஞ்சூடுள்ள நீரால் கழுவி விடலாம். தொப்புளிலும் நகக்கண்களிலும் சுண்ணாம்பு தடவுபவர்களும் இல்லாமல் இல்லை. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் மூத்திரப் பையைச் சுமையுடன் வைக்கக்கூடாது. இப்பையின் அழுத்தத்தால் கருப்பப் பையில் உள்ள சிசு பாதிக்கப்படும்.

சிறுநீர் அடைப்பு:

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் சிறுநீர் அடைப்பு ஏற்படாத வகையில் கர்ப்பிணிகள் ஜாக்கிரதையுடன் இருந்

தாகவேண்டும். சிறுநீரில் 'அல்பூமன்' **(Albumen)** எனப்படும் பிசிதம் கலந்திருந்தால் கைகால் வீக்கம் தொடங்கி, அதன் மூலம் இசிவு நோய் வரவும் கூடும். இவற்றின் சிகிச்சைக்கு டாக்டர்களின் உதவி வேண்டும்.

வெந்நீர் சாப்பிட்டால் நீர் பிரியும். நீரும் மலமும் அடைபடும். 'எனிமா' கொடுக்கலாம், சுடுநீரைத் தொட்டியில் நிரப்பி, இடுப்பு ஸ்நானம் செய்யலாம். நீர்த்தாரையில் ரணம் இருந்தாலும், கருப்பை நிலை பிசகியிருந்தாலும், மனப்பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் நீரடைப்பு உண்டாகும். பிரசவ வேதனையிலும் இந்நிலை சம்பவிக்கும். நீர் பருகுதலை அடிக்கடி கையாளவேண்டும். பார்லித் தண்ணீரை அடிககடி குடிக்கவேண்டும். அத்துடன், சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எச்சில் ஊறல்

இப்போது வாயில் அடிக்கடி எச்சில் உண்டாகும். கடுக்காயைத் தூள் செய்து அதை வெந்நீரில் கலக்கி அடிக்கடி வாய் கொப்புளித்தால், வாயில் புளிப்புச் சுவையுடன் ஊறும் உமிழ் நீர் மட்டுப்படலாம்.

மசக்கை:

கருத்தரிப்பு ஏற்பட்டவுடனேயே கர்ப்பிணிகளுக்கு 'மசக்கை' வந்துவிடும். இது ஒரு நோயன்று; ஆனாலும், பலம் குறைந்து, ரத்த ஊட்டம் குறைவு பட்டவர்களுக்கு இம்மசக்கை அதிகமாகப் பாதிக்கும். அதிலும் தலைச்சன் பிள்ளைக்காரிகளுக்குப் புதிய அனுபவம் காரணமாக, இதனால் ரொம்பவும் தொல்லை ஏற்படுவதாகத் தோன்றும். உடற்சோர்வும் களைப்பும் காலை நோயான வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி போன்றவையும் உண்டாகும்.

இதுபற்றி அடிக்கடி மனத்தில் எண்ணாமல் இருப்பது விவேகமானதாகும். ஏனெனில் கர்ப்பிணிகளின் மனம் தெளிவுடனும் குதூகலத்துடனும் இருப்பது உகந்தது. சத்துமிக்க ஆகாரங்கள், பழங்களை அளவுடன் சாப்பிட வேண்டும். தேவைப்படுவதற்குத் தக்கபடி ஆகாரங்களை மாற்றிக் கொடுக்க வேண்டும். எலுமிச்சம்பழம் தினமும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். இக்காலத்தே கர்ப்பிணி விரும்புகிறாள் என்பதற்காக உடலுக்கு ஒவ்வாதவற்றை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் சாப்பிடக் கூடாது. வெண்ணெய் சாப்பிடலாம். பெரும்பாலும் இந்நோய், மூன்றாம் மாதம் முடிவடைவதற்குள் குணமாகிவிடும். ஓய்வும் உறக்கமும் வேண்டும். நடை, உலாவுதல் மாறுதல் தரும்.

அஜீரணம்—மலச்சிக்கல்

உண்ணும் உணவுகளினின்றுதான் தாயின் ரத்த வோட்டம் ஏற்படுகிறது. அந்த ரத்தத்தினின்றுதான் கர்ப்பத்திலுள்ள சிசு தனக்குத் தேவைப்படுகிற ரத்தத்தை சுவீகரித்துக் கொள்ளும். ஆகவே, உண்ணும் உணவு ஜீரணமாவது முக்கியம். உணவு செரிமானம் ஆகாமல் இருந்தால், ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படாதா?

அளவுடன் உண்ணும் உணவு நன்கு ஜீரணமாகி ரத்தமாக மாறி, ரத்தத்துடன் கலப்பதற்குரிய அலுவல்களை உடலுறுப்பு செய்ய வேண்டும். நல்ல உழைப்பு இருந்தால் இவ்வேலை தடைப்படாது. வயிறு யாதொரு நோயுமின்றி இயங்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் கடினப் பதார்த்தங்களை நீக்கவேண்டும். ஜீரணத்துக்குத் தேவைப்படும் இடைவேளை விட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். பகலில் **12** மணிக்கும் இராச் சாப்பாட்டை விரும்பினால் இரவு **6** மணிக்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இரவு படுப்பதற்கு முன்பாக—இரண்டு மணி அவகாசத்துக்கு முன்னதாகவே

இராச் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. அப்போதுதான், உண்டது செரிக்கும். மனக்கவலை கூடாது.

வயிறு சரியில்லாவிடில், இராச் சாப்பாட்டைத் தவிர்ப்பது உகந்தது.

நன்கு ஜீரணமாவதற்கு பழவகைகளும் வெந்நீரும் உதவும். ஆகாரங்களின் அமைப்பிலேயே மலச் சிக்கல் ஏற்படாமல் தற்காத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

மலச் சிக்கல்

இந் நோய் சராசரியாக கர்ப்பவதிகளுக்கு பெரும் பாலும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆம்; இது ஒரு நோய்தான். கர்ப்பவதிகளைப் பொறுத்தளவில், நீர் மலம் கழிவது அவசியம். பொதுவாக கர்ப்பம் தரித்த காலத்திலிருந்து பிரவசமாகும் வரைக்கும் மலச்சிக்கல் ஏற்படவே கூடாது. எட்டு மாதம்வரை மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு அவர்கள் உண்ணும் ஆகாரங்களைக் கொண்டு வழி செய்து கொள்ளலாம். எட்டாவது மாதத்திலிருந்து மலக் கழிவுக்காக டாக்டரின் ஆலோசனைப் பிரகாரம் நடக் கலாம் பேதிக்குச் சாப்பிட்டுவிடக் கூடாது. கடுக்காய் கஷாயம், சூரத்தாமரை கஷாயம் வைத்துக் குடிக்கலாம். வெந்நீரும் பச்சைத் தண்ணீரும் நிறையக் குடிக்கலாம். அவசியமானால் எனிமா (Enema) வைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரடைப்பு, மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் இவ்விரு பைகளின் அழுத்தத்தினால் மையத்திலிருக்கும் கர்ப்பப்பை அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு விடும்.

கழிவுச் சேதனப் பொருள்கள் தேங்கினால், ரத்தம் கெட்டு அதன் விளைவாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சி கெடுதிப்படும். சொறி சிரங்கு மண்டும். மயக்கம் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், மனக்கிலேசம், படபடப்பு மூர்ச்சை முதலிய சங்கடங்கள் எழுகின்றன. பிரசவம் நெருங்க நெருங்க இவ்விஷயத்தில் அதிகப்படியான கவனம் வேண்டும்.

கூடியவரை காப்பி, தேயிலைப் பானங்களை அருந்தக் கூடாது. புகையிலை கெடுதல். வெற்றிலை போடுவதை அளவுடன் கொள்ளலாம்.

மல பந்தம் காரணமாக, உடல் தோல் வெளுக்கும். இதற்குக் காரணம், தோலானது ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தை மயிர்க் கால்களின் வழியாகப் போக்க முயற்சி செய்து, அதிகக் கஷ்டம் எடுத்துக் கொள்வதால் வெளுத்துப் போகிறது.

குண்டிக்காய்களுக்கு (kidneys) தோலைவிட அதிகச் சிரமம் ஏற்படுகிறது. இவை ஜீரணமாகும் ஆகாரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களைப் பிரித்து வெளியேற்றும் வேலையை மேற்கொண்டிருக்கின்றன. கர்ப்பிணியின் குண்டிக்காய்களோ அவளுடைய வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் கழிவுப் பொருள்களையும் தன்னுடைய கழிவுப் பொருள்களுடன் சேர்த்து வெளியே தள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஒவ்வோர் உடலுறுப்பும் மற்றது பலமிழக்கையில், அதற்குச் சகாயமாக இருந்து உதவுகிறது. மலபந்தத்தினால் ஆகாரத்திலுள்ள விஷ சம்பந்தமான பொருள்களை நீக்கிவிட குடல்கள் வலுவிழந்த போது குண்டிக்காய்கள் அதன் ஒத்தாசைக்கு வருவதால், அவற்றுக்கு இன்னும் வேலை கூடுதலாகிறது.

ஆகார வகைகளைக் கொண்டும் பச்சைத் தண்ணீரைக் கொண்டும், ஒரு பழக்கத்தின் பேரில் தினசரி இரு முறையாவது மலம் கழிய வேண்டும்.

புளியேப்பம் நெஞ்செரிச்சல்

அஜீரணத்தைத் தொடரும் உபவியாதிகளில் புளிப்பு ஏப்பம் வரும். 'சோடியம் பை கார்பனேட்டை (Sodinm Bicrbonate) ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிக்கலாம். அதிகப்படியான சத்துள்ளதும் சீக்கிரம் செரிமானம் ஆக முடியாததும் ஆன ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதை நிறுத்தினால் 'புளியோப்பம்' நின்றுவிடும். மிக எளிய மருந்தாக, கொஞ்சம் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் ஊற்றி, அதில் பாதி எலுமிச்சையைப் பிழிந்து கலக்கிக் குடித்து விடலாம்.

வயிற்றின் மேல் பகுதியில் எரிவது போன்றதோர் உணர்வு, வயிற்றிடை கூடுதலான ஆஸிட்கள் (acids) இருப்பதால் ஏற்படும். அஜீரணக் குறைபாடுகளில் இதுவும் ஒன்று. இதைத் தகுந்த உணவு முறையால் நிவர்த்தி செய்யலாம். கடினமான பதார்த்தங்களையும் அதிகமான சத்துமிக்க பொருள்களையும் குறைக்க வேண்டும்.

நெஞ்செரிவும் புளியேப்பமும் ஒன்றோடொன்று பிணைந்தால், புளியேப்பத்திற்கான வைத்தியமே இதற்கும் போதும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

வயிற்றில் வாய்வுக் கோளாறுகள் (gas troubles) கூடி வயிறு உப்புசமாயிருந்தால், வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்படும். வளர்ந்த கர்ப்பப்பை குடலை அமுக்குவதால் இது ஏற்படும். வாய்வுப் பதார்த்தங்களைக் கூடிய வரையில் ஒதுக்கியாக வேண்டும். புளிப்பு ஏப்பத்திற்குச் சாப்பிடுவது போல 'சோடியம் பை கார்பனேட்' பானம் அருந்தினால் சரியாகிவிடும்.

வயிற்றுப் போக்கு

ஜீரணமாகாததன் விளைவாக இது ஏற்படும். உணவு விஷயத்தில் கவனமும் நல்ல தூக்கமும் அவசியம். இரண்டு பலம் சுக்கைத் தட்டிச் சாறு பிழிந்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி சுத்தமான வீட்டு விளக்கெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டால் குணம் உண்டாகும்.

ஜுரங்கள்

திடுதிப்பென்று தோன்றும் குளிர் ஜுரம் போன்ற வையும் கர்ப்பவதிகளைப் பீடிக்கும். திரும்பித் தாக்கும் காய்ச்சலும் (relapsing fever) வரும். இவற்றின் சேட்டைகளால் குறைப் பிரசவம் அல்லது அகாலப் பிரசவம் நேரிடும். பிரசவம் நெருங்க நெருங்க இம்மாதிரி ஜுர வகைகளைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கபவாத ஜுரத்தினால் கர்ப்பம் கலைந்துவிடும். சிசு பிழைப்பது துர்லபம்.

விஷக் காய்ச்சலான சளிஜுரம் போன்றவற்றில், கபவாதம் ஏற்படாதபடி காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

க்ஷயரோகம் முதலியன

காசம், ரத்த சோகை போன்ற தொந்தச் சீக்குகளால் தாய்க்குத்தான் தொல்லை கூடுதல்; குழந்தைகளுக்கு பாதகம் விளைவதில்லை எனலாம். ஆனால் ரத்த ஓட்டம், சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளால் சிசு மரணம்தான் அளவிறந்தது. சர்மவியாதிகளும் பயம் செறிந்தவைதான். சீதபேதி, வாந்திபேதியும் அகாலப் பிரசவத்துக்கு வழிகோலி, சிசுக்களை உண்டு விடும்.

மேகநீர் நோய்

இந்நோயும் கர்ப்பத்துக்கு பாதிப்பை விளைவிக்கும் பயங்கரத் தன்மையுள்ளதாகும். இந்நோயின் கெட்ட விளைவாக, கருப்பைக்குள் சிசு அழுகிப் போவதும், அகாலப் பிரசவம் ஆவதும், பிறக்கும் குழந்தைக்கும் மேக நீர் பற்றுவது உண்டு. இந்நோய் பற்றப்படும் குழந் தைக்குத் தாய்ப்பால்தான் அரணாகும்.

படர்குழிப் புண்

கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் பிறப்புறுப்புப் பாதையின் வெளிப் புறத்திலும் அரை இடுக்குகளிலும் இந்நோய் ஏற்படு மாயின், உடனடி நிவாரணம் கொடுக்க வேண்டும்.

வெட்டை

வெட்டை வியாதியும் கர்ப்பத்தைக் கிளறிவிட்டு விடும். இடுப்புவலி எடுக்கும் போதும் சரி, பிரசவிக்கும் நேரத்திலும் சரி, அதன் பிறகும் சரி, இந்நோய் ஆட்டிப் படைக்கும். டாக்டர்களை நாடிச் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

எலும்பு ரோகம்

உடல் நலவழிக்கு மிகவும் தேவைப்படுகிற சூரிய வெளிச்சம் போதிய அளவில் உடலில் ஊடுருவிச் செல் லவோ, மேனியில் படவோ தவறி விட்டாலும் குடியிருப்பு சுகாதார வசதி கெட்டிருந்தாலும், உடல் வளப்பத்திற்கு வேண்டிய உயிரூட்டச் சத்துகளும் உலோகச் சத்துகளும் உணவில் குறைந்து விட்டாலோ, உள்நீர் சுரப்பிகள் பலவீனமடைந்து, அதன் காரணமாக, சினைப்பைகள்—பீஜமூலச் சுளைகள், தைராய்டு, பேராதைராய்டு போன்ற சுரப்பிகள் சோர்வடைந்து, உடல் நலத்தைச் சீர்கெடச் செய்கின்றன.

இந்தக் காரணங்களால் எலும்பு ரோகம் உண்டாகிறது. எலும்புகளின் வலி, முதுகிலும் இடுப்பிலும் நோவு, கூபகக் கூட்டில் எலும்பு வலி போன்றவை உண்டாகும்.

இந்நோய் கண்ட கர்ப்பிணிகள் டாக்டர்களை அணுக வேண்டும்.

போதிய சூரிய வெளிச்சம் பெற வழி செய்து கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் ஏ-டி-சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். மீன் எண்ணெய், பால், இறைச்சி மூலம் இச்சத்து கிட்டும்.

இந்நோய் கண்டால், இவர்களுக்கு பிரசவ பயம் ஏதுமில்லை. கஷ்டமான பிரசவம் சம்பவித்தால் 'சிசேரியன் ஆபரேஷன்' என்னும் அறுவை சிகிச்சையின் (Scissarian Operation) மூலம், தாயையும் சேயையும் காப்பாற்றலாம். இந்நோய் கொண்ட கர்ப்பிணியின் சிசுவுக்கு பாலுடன் மீன் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். அதி ஊதா சுடர்கள் (Ultra Violet rays) வைத்து எலும்புகளையும் தசைகளையும் வலிவுறப் பண்ணமுடியும்.

ரத்தப்பெருக்கு

தாய்மைப் பக்குவம் எய்திய பிறகு, உதிரப்பெருக்கு (bleeding) முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்பட்டால், கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படும். கர்ப்பப்பையில் நஞ்சு வளர்ந்து உரிய இடத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளுவதற்கு முன் இந்நிலை ஏற்படும். பிரசவ காலத்திலும் ரத்தப்பெருக்கு அதிகப்படும். சிலருக்கு ஆறாவது ஏழாவது மாதத்திலும் உண்டாகும். இதனால் சிசு பாதிக்கப்படும். ஆகவே உடன் நிவாரணம் தேவை. தகுந்த சிகிச்சை பெற்றால் தான், இம்மாதிரி குறைகள் மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்தில் உண்டாகாமல் இருக்க முடியும்.

ரத்த வாந்தி

தொடக்கத்தில் சிலர் ரத்த வாந்தி எடுப்பார்கள். கர்ப்பகாலத்தில் மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் கழிவு உதிரப்போக்கு—நின்றுவிடுகிறதல்லவா?—அதனால் இது உண்டாகிறது. உணவு ஊட்டம் இதைச் சமனப் படுத்தும்.

மார்பகநோவு

பிரசவம் நெருங்கும் காலத்தே தாய் தனக்குப் பிறக்க விருக்கும் சிசுவுக்குப் பாலமுதம் ஊட்டுவதற்கான நிலையை அடைந்து வரும்போது, மார்பகங்களில் வலி ஏற்படும். மார்பகங்கள் கெட்டி பாய்ந்துவிடும்; தினவு உண்டாகும். மார்பகங்களைக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்த ஈரத்துணியைச் சற்று நேரம் அப்பகுதிகளில் போர்த்தி வைத்துவிட்டால், நிவாரணம் கிட்டும்.

தலைநோய்

ரத்தம் கெட்டு இந்நோய் ஏற்படும். நீர்க்கட்டும் தலையாய காரணம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டுபடி நீர் பிரிய வேண்டும். வாரம் ஒரு தடவை நீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, உணவு முதலியவற்றில் எச்சரிக்கை கொள்ளல் அவசியம்.

குளுப்பை

ரத்தக் குறைவு நோய் இது. சோகை என்பார்கள். ஐந்தாவது மாதத்திலிருந்தே கைகால், முகம் வீங்கிவிடும். மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உரியது இந்நோய்.

விஷச் சோகை

இதுவும் ஐந்து, ஆறு மாதத்துக்கு அப்புறமே பீடிக்கும். பிரசவ சமயத்தில் அதிகம் பாதிப்பது உண்டு. சிலருக்குப் பிரசவமானதும் ஏற்படும்.

கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப் படாததால் ஏற்படும் வியாதிகள் தாமே அதிகம் உள்ளன? இதுவும் அவ்வகைப்பட்டதே! படபடப்பு, விஷ அரிப்பு, நரம்பு உப்புதல் எல்லாம் ஏற்படும். இதுவும் சிகிச்சைக்கு உரியது.

விஷ மசக்கை

மசக்கையின் தாண்டவம் கூடுதலாகும் நிலைதான் இது. கருப்பஞ்சாறும் எலுமிச்சை ரசமும் குணம் தரும். மருந்து பலன் தருவதில்லை. உப்பு ரொட்டி நல்லது.

விஷக் கல்லீரல் அழற்சி

சளிசுரம், மேகநீர் ரோகம், மதுபானம் போன்ற வற்றால் இந்நோய் வரும். ஜுரம், மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். ஜன்னியும் பிறக்கும். சித்தப்பிரமை வெறி யாட்டமும் உண்டாகும். நீர் இறங்குவது தட்டுப்படும்.

தொடக்கத்தில் சோடியம் கார்பனேட்டை நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். இந்நோய் மீறிவிடும்போது சிசுவை தாயின் கர்ப்பத்தைவிட்டு அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும்.

கர்ப்பிணி மயக்கம்

மலச்சிக்கல்—நீர்ப்பிரிவுத் தடையால் இம்மயக்கம் வருகிறது. பரிசுத்தமான காற்றோட்டம் இருந்தால் கர்ப்பிணிகளின் நுரையீரல் நன்கு பணிபுரியும். நுரை

யீரல் வேலை செய்தால், உடற்கழிவுகள் அப்புறப்படுத்தப்பட்டுவிடும்.

வியர்வை வரும்படி நடத்தல், நல்ல உணவு, நீர் மலம் கழிதல் பலன் தரும். பார்லித் தண்ணீர், எலுமிச்சம் பழரசம் நல்லவை. சோடாமாவை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து பாதிகிளாஸ் தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிக்கலாம். மயக்கம், குமட்டல் தீரும். அளவுடன் தாம்பூலம் தரிப்பது நல்லது. ஆனால் புகையிலை கூடாது.

மூல வியாதி

மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து இருந்தால் இந்நோய் வரும். இதனால் 'ஆசனவாயில்' வெடிப்பு, ரத்தம் சொட்டல் எரிச்சல் உண்டாகும். மலச்சிக்கலையும் நீரடைப்பையும் போக்கினால் இவ்வியாதி தீரும்.

பச்சை நரம்பு முடிச்சு சுருட்டுதல்

சிலருக்குக் கீழ் அங்கப்பகுதிகளிலே ரத்தத் தேக்கம் காரணமாக, பச்சை நரம்புகள் விரிந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் வீக்கமாக இருக்கும். கால்களை நீட்டி உயர்த்தி இளைப்பாற வேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது. வயிற்றில் சிலருக்குத் தழும்பு ஏற்படும். நமைச்சல் தோன்றும். இவற்றைப் போக்க, வயிறு, இடுப்பு போன்றவற்றில் விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, சிறுபொழுது கழித்து நீராடலாம் என்பது ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் ஆலோசனை.

கிராணி பேதி

ரத்தக் குறை நோய் இது. உடல் வெளுக்கும்; உடல் மெலியும், நாக்குப் புண்ணும் ஏற்படும். வயிறு புடைக்கும். குடல்களில் வாயு தங்கும். கை, கால் வீங்கும்.

சுகாதார விதிகளும் போஷாக்கும் நோய்க்குப் பரிகாரம் சொல்லும். பசும்பாலை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். இந்நோய் கண்ட பிள்ளைத்தாச்சிகள் சிகிச்சைக்குரியவர்கள்.

பனிக்குடம்—நஞ்சு

பனிக்குடநீர் பிரசவத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். சிசுவை வளரச் செய்யும், அதற்கு அரணாக அமையவும் உவவ வல்லது. பனிக்குடநீர் அரை லிட்டரிலிருந்து ஒன்றரை லிட்டர் வரை இருக்கலாம். நீர்மிகுந்து பெருகினால், ஆபத்து உண்டாகும். மூச்சுக் கஷ்டம், நெஞ்சுவலி போன்ற பல நோய்கள் உண்டாகும். இடுப்பு வலி குறைந்து, பிரசவம் ஏற்படத் தொல்லை ஏற்படும். அக்காலத்தில் பனிக்குடம் உடைந்து, சுகப்பிரசவம் ஆகாது. இந்நீர் குறைந்தாலோ, பனிக்குடம் உறைக்கும் சிசுவுக்கும் இடையே ஜவ்வு மூடிக் கொண்டு ஓர் இணைப்பு ஏற்படக்கூடும். சிசுவின்வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். சிசுவின் உடலமைப்பில் குறை ஏற்பட்டு விடும். ஊனம் உண்டாகும்.

ஆகவே பனிக்குட நீர் அமைப்பில் டாக்டர் பரிசோதனை கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

நஞ்சும் நஞ்சுக்கொடியும் சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாவலுக்கும் உரியவை. நஞ்சு ஒரு ராத்தல் எடை இருக்கவேண்டும். கர்ப்பக் குழந்தையின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கு இருக்கும். குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டம், தாயின் ரத்தத்தினின்றும் இந்த நஞ்சுக் கொடி வழியே செல்லும். கருத்தரிக்கும் போதே கருப்பைச் சுவரில் இக்கொடியும், உருவாகிவிடும். சிசுவுக்கு நஞ்சு எல்லாவகையிலும் ஒரு தற்காப்புத் தரும், பிரசவம் ஆனதும்தான் நஞ்சு வெளியாகும். நஞ்சுக் கொடியையும் நஞ்சையும் வெளியேற்றுவதில் மருத்துவம் படித்தவர்கள் கவனமாக இருப்பார்கள். கிராமங்களில் குழந்தையை வெளியே எடுக்கும் மருத்துவச்சிகள் கொடியை புரியாமலோ அவசரப்பட்டோ நஞ்சுக்

கொடிகள்இழுத்து, தாய்க்கும் சேய்க்கும் கஷ்டம் உண்டு பண்ணுவதும் தீயமுடிவை உண்டாக்குவதும் உண்டு.

கர்ப்பிணிகள், நஞ்சுக்கொடி புரண்டு பின்னிக் கொள்வதால் பிரசவத்தில் மரண அவஸ்தைப் படுவதுண்டு, அவர்கள் சாதாரணமாக ஒருக்களித்துத்தான் படுக்கவேண்டும். மல்லாந்தோ அல்லது குப்புறவோ படுப்பது அபாயம். ஒரு வசம் மாற்றி இன்னொரு வசத்தில் படுக்குமுன் எழுந்து உட்கார்ந்த பின்னர்தான் வசம மாற்றிப் படுக்கவேண்டும். இதன் பலனாக, குழந்தையின் தொப்புள் கொடி பின்னிக் கொள்ள மாட்டாது. நஞ்சுக்கொடி சாதாரணமாக 20 அங்குலம் முதல் 22 அங்குலம் வரை நீளமிருப்பதால், பின்னிப் பிணைந்து கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. கடைசி மாதத்தில் குழந்தை தன் தலையை அடியில் பதித்து சதா அலைந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஆகவே, இக்கொடி பின்னிக் கொள்ள வழி ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு, தாய்மார்கள் படுத்துக் கொள்ளும் நிலைகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நஞ்சும் நஞ்சுக் கொடியும் துளியளவு தங்கி இருந்தாலும், பிறகு அது பிரசவத்துக்கு அடுத்த மாதவிலக்கின் போது கழியாவிட்டால். பின்னர் அது மாறி பிரசவ சமயத்தில் தொல்லை கொடுக்கும். தேர்ந்த லேடி டாக்டர்கள் இவ்விஷயத்தை கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

கருப்ப இசிவு

சில கர்ப்பிணிகளுக்கு பிரசவகாலம் நெருங்கும் தருணங்களில் இந்தக் கர்ப்பிணி இசிவு நோய் ஏற்படும். **(Eclampsia)**, இது அபூர்வம்தான்; ஆனால் அபாயமானது இது தலைச்சன் பிரசவத்தின் போது நிகழும். சிலருக்கு அடுத்தடுத்தும் ஏற்படலாம். ஏழாம் மாதத்திற்குப் பிறகு தான் இந்நோய் அண்டும். பிரசவவேதனைக் காலத்திலும் பிரசவம் ஆனபிறகும் ஏற்படும்.

இந்நோய்க்குக் காரணங்கள் :

1. அளவு மிஞ்சிய ரத்த அழுத்தம். (**high blood pressure**) 2. உடல் வீக்கம் 3. மூத்திரநீரில் கூடுதலான பிசிதம் 4. இழுப்பு 5. தொடர்ந்த தலைவலி 6. மேல் வயிற்றுவலி 7. பார்வைக் குறைவு 8. தூக்கமின்மை

இவை காரணங்களாகவும் நோய்க்குரிய அறிகுறிகளாகவும் அமைகின்றன.

மேற்கூறிய அடையாளங்களையும் குறைகளையும் அசட்டை செய்தால் இந்நோய் உள்ளுக்குள்ளிருந்து வேலை செய்து தன் உக்கிரத்தை வெளிப்படையாகவும் காட்டத் தொடங்கும். திடீரென்று மயக்கம் போட்டுத் தரையில் விழுந்து விடுவார்கள். உடனே வலிப்பு ஏற்படும். உடம்பு முழுவதும் விரைத்து, முகத்தோற்றம் விகாரப்படும். பிரக்ஞை தவறும்; நுரை தள்ளும். கைகால் உதறும். இழுப்பு காரணமாகக் காய்ச்சல் உண்டாகும். மரணம் சம்பவிப்பதும் உணடு.

கர்ப்பிணிகள் தொடக்கத்திலேயே—அதாவது இந்நோயின் சிறு அறிகுறி தோன்றியதுமே, தக்க சிகிச்சை செய்து கொண்டால், தாயும் சேயும் நல்லபடியாகப் பிழைத்து எழலாம்.

கர்ப்ப இசிவின் தொடர்ச்சியாக வலிப்பு நோய் (**epilespy**), ஹிஸ்டீரியா (**Hysteria**), விஷமூத்திர நீர்ச் சோகை (**uralmia**), நீரிழிவு, மூளை விஷஜுரம், விஷக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏறபடலாம்.

'...வலிப்பு நோய் வருமுன், அதைத் தக்க சிகிச்சைகளால் வராமல் தடுக்கவேண்டும். ரத்த அழுத்தம் ஒட்டியிருந்தாலும், மூத்திரத்தில் புரதம் வெளிப்பட்டாலும், கர்ப்பிணி வீட்டில் அதிகம் நடமாடக்கூடாது. தினசரி ஓர் அவுன்ஸ் பேதி உப்பை, ஓர் அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கி ரத்த அழுத்தம் (**blood pressure**) குறைந்து சரியான நிலைக்கு வரும்வரை பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டும். பார்லி தண்ணீர், பழரசம், குளுகோஸ் சர்க்கரை கலந்த நீர் ஆகியவற்றையே ஆகாரமாகக் கொள்ள வேண்டும். கால்ஷியம், வைட்டமின் பி, குளுகோஸ் முதலிய சக்திகளை ஊசிமூலம் (**injections**) உடலில் செலுத்திக் கொண்டு, தைராய்டு மாத்திரைகளை உட்கொண்டு

ரத்த அழுத்தத்தை மிதப்படுத்தவேண்டும்!' என்று தம்முடைய 'பத்துமாதம்' என்ற நூலில் சொல்கிறார் டாக்டர் எஸ். திரிபுரசுந்தரி அவர்கள் ('லக்ஷ்மி'). அமெரிக்காவில் இந்நோய் 500இல் ஒருவருக்கே உண்டாவதாக டாக்டர் ஸ்போக் (Dr. Spock) கூறியுள்ளார்.

இசிவு நோயின் காரணமாக, கல்லீரல், மூத்திரக்காய்கள், மூளை, நஞ்சுக்கொடி, சுவாச கோசங்கள் போன்றவற்றில் அழற்சி ஏற்படும்; நஞ்சுக்கொடியில் உதிரக்கசிவு உண்டாகி வடியும். ரத்தக்கட்டிகள் ஏற்படும். ரத்தப்போக்கு பிரசவத்தில் வெளிப்படும்.

ஆகவே இந்நோய் கண்டதும் உடனடியாக ஆஸ்பத்திரிகளில் சேர்த்து தக்க சிகிச்சை செய்விக்க வேண்டும். இந்நோயின் சிகிச்சையில் வைத்தியர் ஆலோசனையில்லாமல், எந்த ஆகாரத்தையும் அல்லது பானத்தையும் கர்ப்பிணிகட்குக் கொடுக்கலாகாது.

நோய் முற்றினால் இரண்டு வகையிலும் நஷ்டம் வரும். ஆகவே, வருமுன் காக்கும் பண்பு மிகமிக முக்கியம்.

கருச் சிதைவு

தாம்பத்திய உறவில் அளவு மீறிய ஈடுபாடு காரணமாகவும், தாய்க்கு கிரந்தி முதலிய மேகநோய் இருந்தாலும், கருப்பையைத் தாக்கும் வகையில் அடிபடுவதாலும், அதிர்ச்சி அடைவதாலும், தந்தைக்கு ரகசிய நோய் தொற்றி அதன் மூலம் தாய்க்கும் அந்நோய் தொற்றி விடுவதாலும், கர்ப்பப்பை தாயின் வயிற்றில் சரிவர அமைப்பு பெறாதிருப்பதாலும், கரு தவறாக வளர்ந்து விடுவதாலும் கருப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டு ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகும். இதற்கு உடனடிச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஆகவே, கர்ப்பிணிகளுக்கு எந்த நோய் கண்டாலும், அனுபவ வைத்தியத்தை உசிதமானதற்குக்கையாண்டு சிசுவைப் பாதிக்கும் நிலை ஏறபடும் நோய்களுக்கு உடனடியான வைத்திய சிகிச்சை பெறவேண்டும். தகுந்த மருந்தும் ஆகாரமும் ஓய்வும் கொள்ள வேண்டும்.

8. பிரசவம் ஓர் அற்புதம்!

பிரசவம் என்பது ஓர் இயல்பான—சராசரியான நிகழ்ச்சி என்பதாகவே டாக்டர் ஏ. காப்லான் (Dr. A. Kaplan) போன்றோர் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

பிரசவம் என்பது இயற்கைப் பூர்வமானதொரு கடமை ஆற்றலாகும். இது ஒரு நோயன்று. ஆனாலும் நோய்க்குரிய ஆடம்பரங்களும் அனுசரணைகளும் அபாய அறிவிப்புகளும், அபாயங்களும் இந்தப் பிரசவ நிகழ்வுக்குள் பொதிந்து கொண்டுள்ளன. இந்நிகழ்வை 'மறு பிறப்பு' என்றும், 'பிறப்புக்கு ஒரு பொருள் உரைக்கும் கர்மம்' என்று சொல்லப்படும்.

கணவன் கொடுத்த மங்கள செளபாக்கியங்களுக்காக, மனைவி என்னும் தியாகப் பிண்டம் அவன் ஈந்த அன்பை வயிற்றிடைச் சுமந்து ஒரு குழந்தை உருவத்தில் காட்டி, தானும் மகிழ்ந்து, தன் கணவரையும் மகிழ்வித்து, தன் குடும்பத்துக்கு ஒரு பரம்பரையை — பாரம்பர்யத்தை (heredity) உண்டாக்கிக் கொடுத்து விடுகிறாள். 'தாய்' என்பவள் தியாகத் தெய்வம்.

"கணவனுக்குத் தொண்டு செய்வதன் மூலமே அவளுக்கு வானுலகில் உயர்பதவி கிட்டும்" என்ற மனு தர்மத்துக்கு உதாரணமாகி நிலவுகிறாள் அவள்.

ஆம்; தன் கணவனுக்கு அவள் செய்யும் அமரத் தொண்டாகவே குழந்தை அமைகிறது.

தாய், தந்தை, குழந்தை எனும் முக்கோண அமைப்பில் அமையும் உயிர் வாழ்க்கைக்கு, குழந்தைதான் ஓர் இணைப்புச் சங்கிலி.

குழந்தையின் பிதிருத்வம் (paternity) அதன் தாய்—தந்தையின் ஜீவ அணுக்களுக்கு (genes) உட்பட்டது. குழந்தையின் ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அதன் தாய் தந்தையை இனம் காண முடியும்.

மனித உடலில் ஓடும் ரத்தத்தை 'O' ரக ரத்தமென்றும் 'A' ரக ரத்தமென்றும் 'B' ரக ரத்தமென்றும் 'AB' ரக ரத்தமென்றும் நான்கு வகைகளாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

தாயோ தந்தையோ இருவரில் ஒருவர் 'O' ரக ரத்தமும் இன்னொருவரும் 'O' ரக ரத்தமும் கொண்ட பெற்றோராயிருந்தால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் 'O' ரக ரத்தமுள்ளனவாகத்தான் பிறக்கும்.

பெற்றோரில் ஒருவர் 'O' ரகமாகவும் இன்னொருவர் 'A' ரகமாகவும் இருந்தால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் 'O' ஆகவோ, 'A' ஆகவோ இருக்கும்.

இதர முறையிலும் இப்படிப்பட்ட பாகுபாடுகள் உண்டாகின்றன.

குழந்தையின் பாரம்பர்யத் தன்மைகள் தாய் மூலமாகவோ தகப்பன் மூலமாகவோதான் உண்டாகின்றன. தாய் தந்தையின் உயிரணுக்களில் (cells) உள்ள அணுக்கோல்களில் (chromosomes) பாதி அதன் தந்தையிடமிருந்தும், மற்ற பாதி தாயிடமிருந்தும் வந்தவை. இதே ரீதியில் பாரம்பர்யத் தன்மை வம்ச வழியாகத் தொடர்கின்றன.

டாக்டர் ஸிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட் (Dr. Sigmaund Frauid) டாக்டர் லிட்டில் (Dr. Lytill) ஆகியோரது கூற்றுகளைக் கொண்டு முன்னர் நான் 'காதல்' இதழில் எழுதிய இவ் விவரங்களை மீண்டும் எடுத்துக் கூறியிருக்கிறேன்.

இத்தகைய குழந்தை ஒரு குடும்பத்துக்குச் சரித்திரம் தரவல்லதொரு தெய்வம். இத்தெய்வத்தை வரவேற்கத் துடிக்கும் தாயின்—பூரண கர்ப்பிணியின் மனக் குதூகலத்துக்கு ஒப்புவமை இருப்பதில்லை அதனால்தான் அவள் தன்னுடைய பிரசவ வேதனையை அறவே மறக்க

எத்தனம் செய்கிறாள். இந்நிலையின் பழக்கத்துக்கு அவளைக் கொண்டவனும் உதவுகிறான்.

மக்கட்பேறு கொண்ட மனையின் மங்களகரமான சுபீட்சமே ஓர் அலாதிதானே!

ஆதிநாளிலே பிரசவத்தை ஒரு பொருட்டாகவே யாரும் கருதவில்லையாம். ஆனால் பேறுகாலத்தையும் குழந்தை ஜனனத்தையும் மட்டும் பெரிதும் பெருமையுடன் போற்றி வந்திருக்கிறார்கள்.

நாகரிகம் வளர வளர, விஞ்ஞானம் வளர வளர, பிரசவம் என்பது ஒரு கண்டமாக—ஒரு சோதனையாகவே ஆகிவிட்டது. ஏனென்றால், பிரசவத்தில் ஏற்பட்ட—ஏற்பட்டு வருகிற— பயங்கரங்கள்தாம் இதற்குக் காரணம்.

முதற் பிரசவத்தைத் தாய் வீட்டில் வைத்துக் கொள்வது நம் நாட்டில் பழக்கம். பெரும்பாலும் வீடுகளில் வைத்துக் கொள்வதைவிட, மருத்துவ வசதிகள் நிரம்பிய ஆஸ்பத்திரிகளில் பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்ளுவதே தற்காப்பும் பாதுகாப்பும் ஆன விவேகமான செயலாகும். கர்ப்பம் தரித்த நாள் தொட்டு பிரசவம் ஆகும் நாள் வரை அவ்வப்போது அடிக்கடி மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது நன்மையான செயலாகும்.

கிராமப்புறங்களில் உழைப்பை மதிக்கும் பெண்கள் கர்ப்பமுற்றால் அவர்களுக்கு அநேகமாக பிரசவம் ஒரு பயமாகத் தோன்றுவதில்லை. ''அழுதழுது தீர்த்தாலும் நான்தானே பிள்ளை பெற்றாகணும்!'' என்ற ஒரு வினாவுடன் தன் கஷ்டத்தைச் சகித்துப் பொறுத்துக் கொண்டு ஜீவவிளக்கை ஏற்றி வைத்துவிடுவாள்.

பிரசவ வலியை கர்ப்பவதி அதிகம் உணர்ந்து மன வேதனைப்படாமல் இருக்கவே உற்றவர்களும் உறவுக்காரர்களும் பிரசவ மனையில் பிரசவ அறையில் கூடுவது வழக்கம்.

ஒரு ரூபாய்க்குட்பட்ட 'கடைச் சரக்கு'டன் இப் பிரசவம் முடிந்துவிடும்!

நரிக்குறவர் சமுதாயத்தில் பிரசவத்தில் மனைவியுடன் கணவனும் உடன் இருப்பானாம். அப்போதுதான் பிரசவ வேதனையை அவள் பொறுத்துக் கொள்ள முடியும்.

பனியர்கள் எனும் மலைவகுப்பாரில் பிரசவத்தைக் கர்ப்பிணியின் சொந்தப் புருஷனே நடத்துவானாம். அவன் தன் குடும்பத்தில்—வீட்டில் தன் மனைவியின் முதுகுப்புறமாக நின்று அவளைக் கைகோத்துக் கட்டிக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கர்ப்பவதியின் பெருத்த வயிற்றை கிழ்நோக்கித் தடவிக் கொடுத்துத் தொங்கு வானாம். தன்னைப் போலவே சற்றைக்கெல்லாம் கர்ப்பிணியின் ஒரு முக்கலுடன் ஓர் அலறலுடன் சிசு பிறந்துவிடும். பிறந்த சிசுவை பாக்குப் பாளையில் ஏந்திச் சுத்தப்படுத்தி அதை வெயிலில் வைத்துவிடு வானாம். அப்பால் முதன்முதலாக அச்சிசுவுக்கு நண்டு வளை நீர் கொணர்ந்து புகட்டுவானாம்.

சில சமூகத்தாரிடையே பிரசவ வலி முதன்முதலாகக் கண்டதும், 'நெல் குத்த' ஆரம்பித்து விடுவாளாம் கர்ப்ப ஸ்திரீ. உலக்கையை ஓங்கி எடுத்து ஒருவித 'ஙொய்' எனும் சத்தத்துடன் உரலில் குற்றும்போது, அவளது உடல் இயக்கமும் உழைப்பின் பாலுள்ள ஆர்வமும் அவளுக்கு வலியை மறக்கச் செய்து விடுமாம்.

இப்படிப் பிரசவ முறையில் பலபல வகைகள் உள்ளன.

இடுப்புவலி (**Labour pains**) முதுகுப்புறத்தின் கீழ்ப் பகுதியில் முதலில் தொடங்கி, பிறகு வயிற்றுக்குப் பரவு கிறது. கருப்பை சுருங்கும் போதுதான் உண்மையான பிரசவ வலி ஏற்படும். ஓர் அங்குலமோ, அல்லது அதற்கும் குறைவாகவோ உள்ள பெண்ணின் ஜனன உறுப்பு இவ்வலியின் காரணமாக நான்கு அங்குலத்திற்கோ அதற்கு மேலேயோ விரிந்து, அதன் வழியே சிசு சுலபமாக வழிவர முடிகிறது. ஒவ்வொரு கால் மணிக்கும் அரை மணிக்குமாக வலி தோன்றி மிகும். பொய்வலியைக் கொண்டு ஏமாறக்கூடாது.

முதல் பிரசவம் என்றால், இந்த வலியைத் தாங்கிக் கொள்வது ஜீவமரணப் போர்தான்.

கர்ப்பிணியின் வலிகளை மரத்துப் போகச் செய்வதன் மூலம் 'கஷ்டமில்லாத பிரசவங்கள்'—'வலி தோன்றாத பிரசவங்கள், நடக்க உதவிய பெருமை விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்புக்குத்தான் உரியது.

1853இல் விக்டோரியா மகாராணிக்கு வலிதோன்றாத வகையில்—உணர்வுகளை மயங்கச் செய்த வகையில்—

அவர்களது ஏழாவது குழந்தையின் பிரசவம் நடந்ததாம். அதிலிருந்து அம்முறை வெற்றிகரமாகச் செயற்படத் தொடங்கியது வலி தோன்றியதும் மகாராணிக்கு 'க்ளோரோபாரம்'—மயக்க மருந்து (Chloroform) கொடுக்கப்பட்டு, பிரசவம் கவனிக்கப்பட்டதாம்.

இடுப்புவலி தோன்றியவுடனேயே கர்ப்பிணியை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துவிட வேண்டும். பிரசவ காலத்தில் கர்ப்பிணியின் உடலில் அடிக்கடி மாறுதல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும். ஆகவே, மருத்துவர்கள் கணிக்கும் பிரசவ நேரத்துக்கு முன்பாகவோ அல்லது பின்பாகவோ பிரசவம் ஆவதும் இயற்கையல்லவா?

பிரசவ காலத்தில் வயிற்றைச் சுத்திசெய்ய எனிமா (enema) கொடுப்பார்கள். பிரசவ நேரத்திற்கு முன்பாக, ஸ்மரணையற்றிருக்க ஊசியின் மூலமாக 'மார்ஃபியா', 'ஹைஹயோசீன்' மருந்துகள் செலுத்துவார்கள். இம்மயக்க நிலைக்கு 'சாயுங்கால உறக்கம்' எனப் பெயர்.

ஆனால் இம்மாதிரியான இடைநிலைப் பிரயோகங்களை ஏற்காமல் இருப்பதே தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மை பயக்கும்.

பிரசவ அறையில் தாயும் அதற்கு வெளியே தந்தையும் ஜீவமரணப் போராட்டம் நடத்துகிற ஒரு விளையாட்டு பிரசவம் என்கிற நிகழ்வு. உள்ளேயும் வெளியேயும் தெய்வ நம்பிக்கைதான் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். விதை விதைத்தவன் விட்டபடி'' என்று இருப்பது விவேகமில்லாத செயல்!

பிரசவ வலியின் துன்பம் தொடர்ந்து, பனிக்குடம் உடைந்து, அதன் பின் நான்கு மணி நேரம் கழித்தும் பிரசவம் ஆகவில்லையென்றால், வீட்டில் பிரசவம் வைத்திருப்பவர்கள், உடனடியாக மருத்துவமனை டாக்டரம்மாக்களை அழைத்து வந்து விடவேண்டும். இது முக்கியம். பனிக்குடம் உடைந்து, இடுப்புவலி உச்சத்தை அடைந்து விட்டாலே அது, குழந்தை வெளியே வரத் தயார் என்பதற்குப் பொருள். அதற்குத் தாமதம் என்றால், கருப்பைக்குள் திடீரென்று ஏற்பட்டுவிட்ட தொல்லைகள் தாம் காரணமாக அமைகின்றன. ஆகவே இம்மாதிரியான பிரசவக் குறிகளைக் கவனிக்கவேண்டும். ஆஸ்பத்திரி என்றால், எல்லாவற்றையும் தக்கபடி கவனித்துக் கொள்ள தாதியர் இருப்பார்கள்.

தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து சிசு வெளிவந்துவிட்டால்—இயல்பாக வெளிவந்து விட்டால் உடனடியாக தாயையும் சிசுவையும் சம்ரட்சித்து இருவருக்கும் வேண்டியவற்றைச் செய்ய லேடி டாக்டர்களும் நர்ஸ்களும் காத்துக் கிடப்பார்கள். அது அவர்கள் கடமை மட்டுமன்று; அது அவர்களின் கருணையும் ஆகும்! சிசுவின் தலை முதலில் உதயமாவதே சுகப்பிரசவம்.

நல்ல வாக்கும் நல்ல நினைப்பும் நல்ல ஆறுதலும் நல்ல நம்பிக்கையும் தாம் ஒரு கர்ப்பிணிக்குத் தேவைப்படுகின்ற முதலுதவிச் சாதனங்களாகும். இச்சாதனங்களுக்கு முழுமுதற் பலமாகவும் தோன்றாத் துணையாகவும் இருப்பது தெய்வத்தின் கருணையேயாகும்!

இடுப்புவலி உச்சம் அடைகிறது. குழந்தை பிறக்கிறது. பிறந்ததும் மூச்சுப்பிடிக்க அழுகிறது.

அந்த முதல் அழுகையில் அதன் ஜீவன் பிரதிபலிக்கிறது.

இந்த ஜீவன்தான் அலகிலா விளையாட்டுடையானின் அற்புத மகிமை!

அந்த மகிமையை ஈடேற்ற வேண்டுமெனில், கர்ப்பிணிகள் தக்க கவனத்துடன் பத்து மாதங்கள் வரையிலும் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேணவேண்டும். போதிய பிரசவ ஞானம் பெற்று ஒழுகவேண்டும்! இதன் மூலம் பேறுகாலப் பிரச்சனைக்கு விடிவு கண்டுவிட முடியும்!

ஆம்; ஆரோக்கியமான உடலும் திடகாத்திரமான உள்ளமும் அமைந்து விடும்போது, மெய்யாகவே பிரசவம் என்பது ஒரு சாதாரணமான சம்பவமாகவே அமைந்து விட முடியும். அதன் அமைப்பில், தாயின் கடமையும் தந்தையின் பேறும் நிலைபெற்றுப் பூர்த்தி பெற்றுவிடும்.

வளர்ந்து வரும் சமுதாயத்தில் ஒரு புத்தம் புதிய ஜீவன் அங்கம் பெறத் தொடங்கிவிட்டது.

குழந்தைக்கு நம் வாழ்த்தையும் குழந்தையின் தாய்க்கு நம் வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்வோமாக...!





பிரசவ காலம் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் இனிய அனுபவங்களைத் தருகிற குறிப் பிடத்தக்க பருவம் என்பது ஒரு புறம் இருக்க, தன் வயிற்றில் பத்து மாதம் சுமந்த மழலைச் செல்வத்தைப் பெற்றெடுப்பதற்குள் மறுபிறவி எடுக் கிறாள் அந்தப் பெண் என்பதும் உண்மை.

ஒரு பெண் கருவுற்றதை அறிந்து கொண்ட நாள்முதல், குழந்தையை ஈன்றெடுக்கும் வரை அவள் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், அவள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைப் பழக்க வழக்கங்கள், சுகப் பிரசவம் நடைபெற என்ன வழி என்பன போன்ற பயனுள்ள விஷயங்களை மிக எளிமையாகவும் தெளிவாகவும் விவரிக்கிறது இந்நூல்.